Eckhart TOLLE

Un pământ nou
Trezirea conştiinţei umane

Traducere din limba engleză de
Carmen Neacşu

BUCUREŞTI, 2008

ECKHART TOLLE este considerat unul dintre cei mai originali şi mai inspiraţi călăuzitori spirituali ai timpului nostru. S-a născut în Germania, unde şi-a petrecut primii 13 ani din viaţă. După ce a absolvit Universitatea din Londra, a devenit cercetător şi îndrumător la Universitatea Cambridge. La 29 de ani, în urma unei transformări spirituale profunde, vechea sa identitate a fost literalmente dizolvată şi viaţa i s-a schimbat radical.

Următorii ani şi i-a dedicat înţelegerii, integrării şi aprofundării acestei transformări, care a marcat începutul unei pasionante experienţe spirituale.

Eckhart Toile nu s-a aliniat niciunei tradiţii sau religii, dar nici nu a respins vreuna. învăţăturile sale transmit un mesaj simplu şi în acelaşi timp profund, cu claritatea şi simplitatea vechilor maeştri spirituali: există o cale către eliberarea de suferinţă şi dobândirea păcii interioare.

De acelaşi autor, la Curtea Veche Publishing a mai apărut ***Puterea prezentului*** (2004). în curând vor mai apărea: ***Stillness Speaks*** şi ***Practicing the Power ofNow.***

C A P I T O L U L   Î N T Â I

Înflorirea conştiinţei umane

Evocare

Planeta Pământ, în urmă cu 114 milioane de ani, într-o dimineaţă oarecare, imediat după răsărit: prima floare se deschidea către soare. Anterior acestui eveniment spectaculos care vestea o transformare în evoluţia vieţii plantelor, planeta era deja de milioane de ani acoperită de vegetaţie. Probabil că prima floare n-a supravieţuit prea mult, iar apariţia florilor a rămas un fenomen răzleţ din cauza condiţiilor de bună seamă nefavorabile încă răspândirii sale. Până într-o zi când a fost atins un prag critic, după care pe toată întinderea planetei trebuie să fi urmat o explozie de culoare şi parfum — pe care o eventuală conştiinţă-martor ar fi perceput-o, desigur, dacă ar fi fost prezentă.

Mult mai târziu, aceste fiinţe delicate şi parfumate pe care noi le numim flori aveau să joace un rol esenţial în evoluţia conştiinţei altor specii. Oamenii au fost din ce în ce mai atraşi şi fascinaţi de ele. Pe măsură ce conştiinţa oamenilor s-a dezvoltat, florile au fost probabil primul lucru lipsit de un scop utilitar, adică de orice legătură cu supravieţuirea, pe care l-au preţuit. Au fost sursă de inspiraţie pentru nenumăraţi artişti, poeţi şi mistici. Isus ne spune să contemplăm florile si să învăţăm de la ele cum să trăim. Despre Buddha se spune că ar fi susţinut odată o „predică tăcută”, în timpul căreia a ţinut în mână o floare şi nu a făcut altceva decât s-o privească. După un timp, unul dintre cei de faţă, un călugăr pe nume Mahakasyapa, a zâmbit. Se spune că acesta ar fi fost singurul care înţelesese predica. Legenda spune că acel zâmbet (echivalent cu trezirea spirituală) a fost transmis de la un maestru la altul timp de douăzeci şi opt de generaţii succesiv, dând naştere, mult mai târziu, zenului.

Privind frumuseţea unei flori, oamenii pot avea momente — oricât de efemere — de conştientizare a frumosului ca parte esenţială a fiinţei lor celei mai lăuntrice, a adevăratei lor naturi. Prima revelaţie a frumuseţii a constituit unul dintre cele mai semnificative evenimente din evoluţia conştiinţei umane. Sentimentul bucuriei şi cel al iubirii sunt intrinsec legate de această revelaţie. Fără ca noi să ne dăm foarte bine seama de acest lucru, florile au devenit pentru noi expresia materială a ceea ce este în noi înşine mai elevat, mai sacru şi, în ultimă instanţă, lipsit de formă. Efemere, eterice şi mai delicate decât plantele din care au apărut, florile au devenit un fel de mesageri ai unui alt tărâm, un fel de punte între lumea formelor fizice şi cea fără de formă. Nu numai că aveau un parfum delicat care plăcea oamenilor, ci aduceau totodată şi mireasma tărâmului spiritual. Folosind cuvântul „iluminare” într-un sens mult mai larg decât este acceptat în mod convenţional, am putea privi florile drept întruchiparea iluminării plantelor.

Mulţumim editurii Curtea Veche pentru traducerea acestei cărţi.
Pentru a comanda originalul accesaţi: www.curteaveche.ro

Se poate spune despre orice formă de viaţă — minerală, vegetală, animală sau umană — că se îndreaptă către „iluminare”. Totuşi, fenomenul acesta este extrem de rar, căci el presupune mai mult decât un progres evolutiv: implică o discontinuitate în dezvoltare, un salt la un nivel de Fiinţare total diferit şi, ceea ce este cel mai important, o diminuare a caracterului material.

Există ceva mai greu şi mai impenetrabil decât roca, cea mai densă dintre toate formele? Şi, cu toate acestea, structura moleculară a unor roci este supusă unei transformări în urma căreia acestea devin transparente, rezultând cristalele. Există cărbuni care, supuşi unei călduri şi presiuni de neimaginat, se transformă în diamante, în timp ce unele minerale grele se transformă în alt fel de pietre preţioase.

Majoritatea reptilelor târâtoare, vieţuitoarele cele mai legate de pământ, au rămas neschimbate de milioane de ani. Totuşi, unora dintre ele le-au crescut pene şi aripi şi s-au transformat în păsări, sfidând astfel forţa gravitaţiei care le dominase atâta timp. Nu şi-au îmbunătăţit mersul sau târâtul ci, prin deplina lor transcendere, acestea au devenit zbor.

Din vremuri imemoriale, florile, cristalele, pietrele preţioase şi păsările au avut o semnificaţie specială pentru spiritul uman. Ca orice alte forme de viaţă sunt şi ele, desigur, manifestări temporare ale Vieţii unice si Conştiinţei unice care reprezintă sursa. Semnificaţia lor specială, fascinaţia pe care o exercită asupra oamenilor şi afinitatea omului faţă de aceste făpturi pot fi atribuite calităţii lor eterice.

Dacă acceptăm ideea existenţei unei anumite Prezenţe, printr-o atenţie tăcută, dar vie, percepţia umană poate sesiza esenţa divină a vieţii, acea conştiinţă sau acel spirit ce sălăşluieşte în fiecare creatură, în fiecare formă de viaţă si o poate recunoaşte ca fiind propria ei esenţă, iubind-o astfel ca pe sine însăşi, însă până când nu se va întâmpla acest lucru, cei mai mulţi dintre oameni vor vedea doar forma exterioară şi nu vor fi conştienţi de esenţa lăuntrică, tot aşa cum nu sunt conştienţi de propria lor esenţă şi se identifică exclusiv cu forma lor fizică şi psihologică.

Totuşi, în cazul unei flori, al unui cristal, al unei pietre preţioase, al unei păsări, chiar şi o persoană lipsită de Prezenţă poate simţi ocazional că este vorba despre ceva mai mult decât simpla existenţă fizică a formei respective, fără să ştie că acesta este motivul atracţiei şi afinităţii pe care o resimte. Datorită naturii lor eterice, formele acestea ascund mai puţin spiritul care sălăşluieşte în ele decât se întâmplă la alte forme de viaţă — excepţie în cazul acestora din urmă fac formele de viaţă nou-născută — bebeluşii, căţeluşii, pisicuţele, mieii şi aşa mai departe. Acestea sunt fragile, delicate, nu sunt încă statornicite ferm în materialitate. în ele mai străluceşte o anumită inocenţă, o dulceaţă şi o frumuseţe ce nu aparţin acestei lumi. Ele produc încântare şi unor oameni relativ insensibili.

Aşadar, atunci când contemplaţi cu atenţie vie o floare, un cristal sau o pasăre fără ca în acele momente să le denumiţi în mintea voastră, ele devin o fereastră către lumea fără de forme. Se produce o deschidere interioară, oricât de mică, spre tărâmul spiritului. Din acest motiv cele trei forme de viaţă „iluminate" au jucat un rol atât de important în evoluţia conştiinţei umane din vremuri străvechi; din acest motiv bijuteria florii de lotus este simbolul central al budismului, iar o pasăre albă, porumbelul, poartă semnificaţia Sfântului Duh în creştinism. Acestea au pregătit terenul pentru o schimbare mai profundă în conştiinţa planetară, menită a se produce în cadrul speciei umane. Este trezirea spirituală ai cărei martori începem acum să fim.

Scopul acestei cărţi

Este pregătită umanitatea pentru o transformare a conştiinţei, o înflorire interioară atât de radicală şi profundă încât, în comparaţie cu ea, florile, oricât de frumoase ar fi fiind, nu sunt decât o palidă reflexie? Pot fiinţele umane să-şi piardă densitatea structurii minţilor lor condiţionate, pentru a deveni asemenea cristalelor şi pietrelor preţioase, ca să spunem aşa, transparente faţă de lumina conştiinţei? Pot ele sfida atracţia gravitaţională a materialismului şi materialităţii, ridicându-se deasupra identificării cu forma care menţine egoul în viaţă şi care le condamnă să fie prizonierele propriei lor personalităţi?

Posibilitatea unei astfel de transformări a constituit mesajul central al marilor învăţături spirituale ale omenirii. Mesagerii — Buddha, Isus şi alţii, nu toţi cunoscuţi — au reprezentat florile timpurii ale umanităţii. Aceştia au fost precursorii, acele fiinţe rare şi valoroase. O înflorire cu largă răspândire nu era încă posibilă în acele vremuri, iar mesajul lor a ajuns să fie în foarte mare măsură greşit înţeles şi adesea mult deformat. Nu încape îndoială că el nu a reuşit să transforme comportamentul uman la scară largă, ci doar pe cel al unui mic procent de oameni.

Oare în prezent este umanitatea mai pregătită decât era în vremea acelor primi învăţători? Din ce motiv ar fi mai pregătită acum? Ce puteţi face — dacă există ceva ce aţi putea face — pentru a produce sau accelera această schimbare în plan interior? Ce anume caracterizează vechea stare de conştiinţă egotică şi prin ce indicii se face recunoscut noul tip de conştiinţă? Acestea şi altele sunt întrebări esenţiale de care ne vom ocupa în cartea de faţă. Mai important este faptul că această carte în sine este un instrument de transformare, rezultând din răsărirea unei conştiinţe noi. Ideile şi conceptele prezentate aici pot fi importante, dar sunt secundare. Ele nu fac decât să indice direcţia în vederea trezirii. Pe măsură ce veţi citi, în interiorul vostru se va produce o schimbare.

Scopul principal al acestei cărţi nu este acela de a adăuga noi informaţii sau credinţe minţii voastre şi nici acela de a încerca să vă convingă de ceva anume, ci de a înfăptui o schimbare în

conştiinţa voastră, cu alte cuvinte, de a vă trezi, în acest sens, cartea pe care o ţineţi în mână nu este una „interesantă". Pentru a o vedea interesantă trebuie să păstraţi distanţa, să jonglaţi cu ideile şi conceptele din mintea voastră, să aprobaţi sau să dezaprobaţi. Cartea aceasta este despre voi. Ea vă va modifica starea conştiinţei, altfel rostul ei va fi nul. Ea îi poate trezi doar pe cei care sunt pregătiţi. Nu oricine este pregătit, dar mulţi sunt, şi cu fiecare persoană care se trezeşte, avântul în conştiinţa colectivă creşte, înlesnind drumul altora. Dacă nu ştiţi ce înseamnă trezire, citiţi cartea. Doar trezindu-vă veţi putea cunoaşte adevăratul înţeles al acestui cuvânt. Este suficientă o străfulgerare pentru a iniţia procesul de trezire, iar acesta este ireversibil. Pentru unii străfulgerarea va apărea în timp ce citesc cartea. Pentru mulţi alţii procesul a început deja, chiar dacă ei n-au realizat, poate, lucrul acesta, iar cartea îi va ajuta să-l identifice, în cazul unora, procesul poate să fi început din cauza unei pierderi sau a suferinţei, pentru alţii, prin intermediul contactului cu un învăţător sau o învăţătură spirituală, datorită lecturii cărţii *Puterea prezentului* sau a altei cărţi spirituale şi, în consecinţă, transformatoare — sau prin orice altă combinaţie a conjuncturilor de mai sus. Dacă procesul de trezire a început în interiorul vostru, lectura acestei cărţi îl va accelera şi-l va intensifica.

Un aspect esenţial al trezirii îl reprezintă conştientizarea faptului că sunteţi adormiţi, conştientizarea egoului care gândeşte, vorbeşte şi acţionează şi, de asemenea, conştientizarea procesului mental condiţionat în mod colectiv, care perpetuează starea de toropeală a spiritului. Din acest motiv, cartea de faţă indică principalele aspecte ale egoului şi ale modului în care operează acesta în interiorul individului şi în cadrul colectivităţii. Faptul acesta este important din două motive conexe: primul este acela că, dacă nu cunoaşteţi mecanica elementară de la baza funcţionării egoului, nu-l veţi putea conştientiza şi veţi cădea iar şi iar în capcana identificării cu el. Aceasta înseamnă că el preia controlul asupra voastră — un impostor care pretinde a fi voi. Al doilea motiv are legătură cu faptul că actul conştientizării în sine reprezintă una dintre modalităţile prin care are loc trezirea. Atunci când observaţi inconştienţa care vă caracterizează, cea care face posibilă observarea *este chiar* conştiinţa ce răsare în voi, *este chiar* trezirea. Lupta cu egoul nu poate avea sorţi de izbândă, aşa cum lupta cu întunericul nu are sorţi de izbândă. Lumina conştiinţei este tot ceea ce vă trebuie. Voi sunteţi acea lumină.

Disfuncţia noastră moştenită

Dacă cercetăm mai în profunzime religiile străvechi şi tradiţiile spirituale ale umanităţii, vom descoperi că, dincolo de numeroasele diferenţe de suprafaţă, există două intuiţii fundamentale în privinţa cărora cele mai multe sunt de acord. Cuvintele utilizate pentru a descrie

acele intuiţii diferă, însă toate indică un dublu adevăr fundamental. Primul aspect al acestui adevăr îl reprezintă înţelegerea faptului că starea „normală” de spirit a majorităţii fiinţelor umane implică într-o mare măsură ceea ce am putea denumi o disfuncţie sau chiar nebunie. Anumite învăţături ce stau la baza hinduismului se apropie poate cel mai mult de perceperea acestei disfuncţii ca formă de boală mentală colectivă. Textele fundamentale ale hinduismului o denumesc *maya,* vălul iluziei. Ramana Maharshi, unul dintre cei mai mari înţelepţi ai Indiei, afirmă fără ocolişuri: „Mintea este *maya.*""

Budismul se exprimă în alţi termeni. Buddha spune că mintea oamenilor, în starea ei obişnuită, creează *dukkha,* ceea ce s-ar putea traduce prin suferinţă, lipsa satisfacţiei sau pur şi simplu nefericire. El vede în aceasta o caracteristică a condiţiei umane. Oriunde ai merge, orice ai face, spune Buddha, vei avea parte de *dukkha* şi vei ajunge la ea în orice situaţie, mai devreme sau mai târziu.

Conform învăţăturilor creştine, starea colectivă normală a umanităţii este cea de „păcat originar”. Cuvântul *păcat* a fost foarte greşit înţeles şi interpretat, în traducere literală din greaca veche în care a fost scris Noul Testament, a păcătui înseamnă *a rata esenţialul* existenţei umane, înseamnă a trăi fără pricepere, orbeşte şi, din această cauză, a suferi şi a provoca suferinţă. Şi de data aceasta termenul, eliberat de bagajul cultural şi de interpretări greşite, trimite înspre disfuncţia inerentă condiţiei umane.

Realizările umanităţii sunt impresionante şi incontestabile. Am creat opere sublime în domeniul muzicii, literaturii, picturii, arhitecturii şi sculpturii. Mai recent, ştiinţa şi tehnologia au adus schimbări radicale în modul nostru de viaţă şi au făcut posibile lucruri ce ar fi fost considerate miraculoase în urmă cu două sute de ani. Nu există nicio îndoială: mintea umană este foarte inteligentă, însă tocmai această inteligenţă a ei este atinsă de nebunie. Ştiinţa şi tehnologia au amplificat impactul distructiv pe care disfuncţia minţii umane îl are asupra planetei, asupra altor forme de viaţă şi asupra oamenilor înşişi. De aceea în istoria secolului al XX-lea se regăseşte cel mai bine această disfuncţie, această nebunie colectivă. Mai mult, disfuncţia se intensifică şi se accelerează în prezent.

Primul Război Mondial a izbucnit în 1914. Războaiele distructive şi crude, pornite din teamă, lăcomie şi dorinţa de putere au reprezentat evenimente obişnuite de-a lungul întregii istorii a umanităţii, la fel ca şi sclavia, tortura şi violenţa la scară mare, generată de aspecte religioase şi ideologice. Oamenii au avut de suferit mai mult din cauza semenilor decât din cauza dezastrelor naturale. Până în 1914 fuseseră inventate deja — de către mintea foarte inteligentă a omului — nu doar motorul cu combustie internă, ci şi bombe, mitraliere, submarine, aruncătoare de flăcări şi gaz toxic. Inteligenţa în serviciul nebuniei! în războiul static de tranşee din Franţa şi Belgia au pierit milioane de oameni în

scopul câştigării câtorva kilometri de noroi, în 1918, când s-a terminat războiul, supravieţuitorii au privit oripilaţi, fără să poată înţelege, dezastrul lăsat în urmă: zece milioane de oameni ucişi şi mulţi alţii mutilaţi sau desfiguraţi. Niciodată nu mai fuseseră efectele nebuniei umanităţii atât de distructive, atât de vizibile, însă nici nu le trecea prin minte că acesta era doar începutul.

Până la sfârşitul secolului, numărul celor care muriseră, căzând victime violenţei semenilor lor, depăşea o sută de milioane. Nu doar războaiele între naţiuni au fost cele care le-au provocat moartea, ci şi exterminarea în masă şi genocidele, cum a fost cazul uciderii a douăzeci de milioane de „duşmani de clasă, spioni şi trădători" în Uniunea Sovietică condusă de Stalin sau ororile indescriptibile ale Holocaustului din Germania nazistă. Mulţi au murit, de asemenea, din cauza nenumăratelor conflicte interne de dimensiuni mai mici, ca de pildă Războiul Civil din Spania sau cele din timpul regimului Khmerilor Roşii din Cambodgia, când a fost ucis un sfert din populaţia ţării.

Nu trebuie decât să ne uităm la ştirile zilnice de la televizor pentru a realiza că nebunia nu s-a domolit, ci se prelungeşte în secolul XXI. Un alt aspect al disfuncţiei colective a minţii umane îl reprezintă violenţa fără precedent pe care oamenii o îndreaptă asupra altor forme de viaţă şi asupra planetei însăşi — distrugerea pădurilor dătătoare de oxigen şi a vieţii altor plante şi animale; maltratarea animalelor în fermele industriale; otrăvirea râurilor, oceanelor şi aerului. Mânaţi de lăcomie, neştiutori în ceea ce priveşte conexiunea lor cu întregul, oamenii persistă într-un comportament care, dacă va mai continua mult, nu poate duce decât la distrugerea speciei umane.

Manifestările colective ale nebuniei existente în miezul condiţiei umane alcătuiesc cea mai mare parte a istoriei umanităţii. Aceasta este, într-o măsură extinsă, o istorie a nebuniei. Dacă istoria umanităţii ar fi evaluată ca un caz clinic al unei singure persoane, diagnosticul ar trebui să fie: paranoia cronică, o înclinaţie patologică pentru comiterea de crime şi acte de violenţă extremă şi de cruzime împotriva celor percepuţi ca „duşmani" — propria inconştienţă proiectată în exterior. Nebunie criminală, cu scurte şi rare intervale de luciditate.

Teama, lăcomia şi dorinţa de putere sunt forţele motivaţionale în plan psihologic ce dau naştere nu doar războaielor şi violenţei între naţiuni, triburi, religii şi ideologii, ci şi unui conflict nesfârşit la nivelul relaţiilor interpersonale. Ele provoacă o deformare a modului de a-i percepe pe ceilalţi şi a percepţiei de sine. Din cauza lor interpretaţi greşit fiecare situaţie şi ajungeţi la acţiuni nechibzuite de la care aşteptaţi o eliberare de frică şi o satisfacere a nevoii de *mai mult,* o gaură fără fund ce nu va putea fi umplută vreodată.

Însă este important să realizaţi că frica, lăcomia şi dorinţa de putere nu reprezintă disfuncţia despre care vorbim, ci sunt ele însele rezultante ale acestei disfuncţii, o iluzie colectivă adânc înrădăcinată în mintea fiecărei fiinţe umane. Diverse învăţături spirituale ne spun că trebuie să

abandonăm frica şi dorinţa. Dar, de cele mai multe ori, respectivele practici spirituale nu dau rezultate. Ele nu ajung la rădăcina disfuncţiei. Teama, lăcomia şi dorinţa de putere nu sunt factorii cauzali ultimi, încercarea de a deveni un om mai bun pare lăudabilă şi nobilă, însă strădania în această direcţie nu poate fi o reuşită dacă nu provocaţi o modificare în conştiinţă. Aceasta din urmă este necesară deoarece strădania respectivă este parte a aceleiaşi disfuncţii, fiind o formă mai subtilă şi rafinată a potenţării sinelui, a dorinţei de mai mult şi o consolidare a identităţii conceptuale a individului, a imaginii de sine. Nu deveniţi mai buni încercând să fiţi buni, ci găsind bunătatea care deja se află în voi şi permiţându-i să iasă la iveală. Dar acest lucru este posibil doar dacă se schimbă ceva fundamental în starea voastră de conştiinţă.

Istoria comunismului, inspirată iniţial de idealuri nobile, dovedeşte limpede ce se întâmplă atunci când oamenii încearcă să schimbe realitatea exterioară — să creeze un nou pământ — fără ca în prealabil să fi efectuat vreo schimbare în realitatea lor interioară, în starea conştiinţei lor. Ei elaborează planuri fără să ţină cont de prototipul disfuncţional pe care îl poartă în ea fiecare fiinţă umană: egoul.

Ivirea conştiinţei celei noi

Majoritatea religiilor străvechi şi a tradiţiilor spirituale împărtăşesc înţelegerea faptului că starea „normală” a minţii noastre este viciată de un defect fundamental. Totuşi, din această înţelegere a condiţiei naturii umane — dacă putem numi înţelegere această veste proastă — decurge o a doua înţelegere: vestea bună pe care o reprezintă posibilitatea unei transformări radicale a conştiinţei umane, învăţăturile hinduse (uneori şi cele budiste) identifică această transformare drept *iluminare.* In învăţăturile lui Isus o regăsim ca *salvare,* iar în budism este denumită *sfârşitul suferinţei. Eliberare* şi *trezire* sunt alţi termeni folosiţi pentru a exprima această transformare.

Cea mai mare realizare a umanităţii nu este reprezentată de operele sale din domeniul artei, ştiinţei sau tehnologiei, ci rezidă în conştientizarea, de către individ, a propriei disfuncţii, a nebuniei sale. Această conştientizare a apărut deja câtorva persoane, în trecutul îndepărtat. Un om pe nume Gautama Siddhartha, care a trăit în India în urmă cu 2 600 de ani, a fost poate primul care a experimentat-o, cu o claritate absolută. Mai târziu i-a fost conferit titlul de Buddha. *Buddha* înseamnă „cel trezit”. Cam în aceeaşi perioadă a apărut în China un alt învăţător spiritual timpuriu al umanităţii. Numele sau era Lao Tzu. El şi-a lăsat moştenire învăţăturile sub forma uneia dintre cele mai profunde cărţi spirituale care au fost scrise vreodată, *Tao Te Ching.*

Conştientizarea propriei nebunii este, desigur, echivalentă cu apariţia sănătăţii, cu începutul vindecării şi transcendenţei. Pe planetă îşi făcea apariţia o dimensiune nouă de conştiinţă, o primă

tentativă de înflorire. Apoi acei oameni rari au vorbit contemporanilor lor. Au vorbit despre păcat, despre suferinţă, despre iluzie. Le-au spus celorlalţi: „Priviţi-vă vieţile. Observaţi ceea ce faceţi, suferinţa pe care o creaţi." Apoi au arătat posibilitatea trezirii din coşmarul colectiv al existenţei umane „normale". Au arătat calea.

Lumea nu era încă pregătită pentru ei, cu toate că ei constituiau o parte vitală, esenţială în trezirea umanităţii. Au fost, în mod inevitabil, greşit înţeleşi în cea mai mare parte de către contemporanii lor şi de către generaţiile următoare, învăţăturile lor, deşi simple şi totodată cu mare putere transformatoare, au fost denaturate şi greşit interpretate, uneori chiar şi în consemnările discipolilor lor. De-a lungul secolelor au fost adăugate multe lucruri care nu aveau nimic de-a face cu învăţăturile originare, ci reflectau doar o fundamentală ratare a sensului lor. Printre învăţătorii aceia s-au aflat unii care au fost batjocoriţi, insultaţi sau ucişi şi alţii care au fost veneraţi ca nişte zei. Învăţăturile care arătau calea în vederea depăşirii disfuncţiei minţii umane, calea pentru ieşirea din nebunia colectivă, au fost denaturate în aşa fel, încât au devenit ele însele parte a alienării mentale.

Aşa au ajuns religiile, în cea mai mare parte a lor, să dea naştere discordiei, în loc să se constituie în forţe unificatoare, în loc să pună capăt violenţei şi urii prin realizarea unităţii fundamentale a tuturor formelor de viaţă, ele nu au adus decât mai multă violenţă şi ură, mai multe divizări între oameni şi între diferitele religii şi chiar în cadrul uneia şi aceleiaşi religii. Ele s-au transformat în ideologii, în sisteme de credinţe cu care oamenii s-au identificat şi pe care le-au folosit pentru a-şi spori falsul lor sentiment de sine. Prin intermediul acestor religii ei au justificat „corectitudinea" proprie şi „greşeala" celorlalţi, definindu-şi astfel identitatea prin raportarea la duşmanii lor, la „ceilalţi", la cei „lipsiţi de credinţă" sau „cu credinţă greşită", pe care nu arareori s-au simţit îndreptăţiţi să-i ucidă. Omul l-a făcut pe „Dumnezeu" după imaginea sa. Eternul, infinitul, nenumitul a fost redus la un idol mental în care trebuia să crezi şi pe care trebuia să-l venerezi ca fiind „dumnezeul meu" sau „dumnezeul nostru".

Şi totuşi... totuşi... În ciuda tuturor actelor demente săvârşite în numele religiei, Adevărul despre care ele vorbesc continuă să strălucească în miezul lor. Încă străluceşte, chiar dacă nedesluşit, printre straturile suprapuse de denaturări şi interpretări eronate. Este însă puţin probabil că veţi reuşi să-l percepeţi dacă nu aţi avut deja străfulgerări ale acestui Adevăr în interiorul vostru. De-a lungul întregii istorii, au existat întotdeauna oameni rari care au experimentat o schimbare în conştiinţa lor şi au realizat astfel în interiorul lor ceea ce este menţionat în toate religiile. Pentru a vorbi despre acel Adevăr nonconceptual ei s-au folosit apoi de cadrul conceptual al religiei poporului lor.

Prin intermediul unora dintre aceşti bărbaţi şi femei s-au dezvoltat în cadrul tuturor religiilor majore „şcoli" sau mişcări ce reprezentau nu doar o redescoperire, ci în unele cazuri o intensificare

a luminii învăţăturii originale. Aşa au luat fiinţă gnosticismul şi misticismul în cadrul creştinismului timpuriu şi medieval, sufismul în religia islamică, hasidismul şi kabbala în iudaism, advaita vedanta în hinduism, zen şi dzogchen în budism. Majoritatea acestor şcoli erau iconoclaste. Ele au înlăturat straturi şi straturi de conceptualizare anostă şi structuri de credinţe mentale, motiv pentru care cele mai multe dintre ele au fost privite cu suspiciune şi adesea cu ostilitate de către ierarhiile religioase consacrate. Spre deosebire de religia răspândită în masă, învăţăturile lor puneau accentul pe înţelegere şi pe transformarea interioară. Datorită acelor şcoli şi mişcări ezoterice şi-au putut recâştiga puterea transformatoare învăţăturile originare ale religiilor importante, chiar dacă în majoritatea cazurilor doar un mic procent de oameni avea acces la ele. Numărul acestora nu era niciodată suficient de mare pentru a exercita un impact semnificativ asupra profundei inconştiente colective a majorităţii, în timp, unele dintre acele şcoli au devenit ele însele formale sau conceptuale, deci prea rigide pentru a mai fi eficiente.

Spiritualitate şi religie

Care este rolul pe care îl au religiile consacrate în apariţia unei noi conştiinţe? Mulţi oameni sunt deja capabili să discearnă între spiritualitate şi religie. Ei îşi dau seama de faptul că, dacă deţin un sistem de credinţe — un set de gânduri pe care să le considere adevărul absolut — nu devin spirituali, indiferent care ar fi natura acelor credinţe. De fapt, cu cât se identifică mai mult cu respectivele gânduri (credinţe), cu atât îşi diminuează şansele de a accede la dimensiunea spirituală aflată în ei înşişi. Mulţi oameni „religioşi” s-au împotmolit la acest nivel. Ei pun semn de egalitate între adevăr şi gând şi, identificându-se complet cu gândul (mintea lor), pretind a fi unicii deţinători ai adevărului într-o tentativă inconştientă de a-şi proteja identitatea. Ei nu văd limitările gândirii. Dacă nu crezi (gândeşti) întocmai ca ei, din punctul lor de vedere te înşeli, iar într-un trecut nu foarte îndepărtat s-ar fi simţit îndreptăţiţi să te omoare pentru acest motiv. Unii dintre ei încă mai sunt de această părere şi în prezent.

Noua spiritualitate, transformarea conştiinţei, îşi face apariţia într-o mare măsură în afara structurilor religiilor instituţionalizate. Întotdeauna au existat nuclee izolate de spiritualitate chiar şi în sânul religiilor dominate de minte, chiar dacă ierarhiile instituţionalizate se simţeau ameninţate de ele şi încercau adesea să le suprime. Marea deschidere asupra spiritualităţii în afara structurilor religioase reprezintă un eveniment complet nou. În trecut, acest lucru ar fi fost de neconceput, mai ales în Vest, unde cultura este mai dominată de minte decât oriunde şi unde Biserica creştină a avut un real privilegiu în sfera spiritualităţii. Era imposibil să te ridici pur şi simplu şi să oferi un discurs pe tema spiritualităţii sau să publici o carte de spiritualitate dacă nu primeai în prealabil încuviinţarea

Bisericii, iar în absenţa acesteia erai în cel mai scurt timp redus la tăcere. Dar în prezent există semne de schimbare chiar şi în cadrul unor anumite biserici. Este îmbucurător, căci chiar şi cel mai mic gest de deschidere produce recunoştinţă, aşa cum s-a întâmplat în cazul Papei Ioan Paul al II-lea, care a vizitat o moschee şi o sinagogă.

În parte ca urmare a învăţăturilor spirituale care au luat naştere în afara religiilor instituţionalizate, dar şi datorită unui aflux de învăţături proprii înţelepciunii răsăritene străvechi, un număr tot mai mare de adepţi ai religiilor tradiţionale sunt capabili să renunţe la identificarea cu forma, doctrinele şi sistemele de credinţe rigide şi să descopere profunzimea originară ce se află ascunsă în chiar tradiţiile lor spirituale şi, în acelaşi timp, profunzimea din ei înşişi. Ei realizează că a fi „spiritual" nu are nimic de-a face cu credinţele pe care le au, ci are totul de-a face cu starea conştiinţei lor. Iar aceasta determină, la rândul său, modul în care ei acţionează în lume şi interacţionează cu ceilalţi.

Cei care nu au capacitatea de a privi dincolo de formă ajung şi mai puternic ancoraţi în credinţele lor, cu alte cuvinte în minţile lor. Suntem în prezent martorii nu doar ai unui curent de conştientizare fără precedent, ci şi ai unei înrădăcinări şi intensificări a egoului. Unele dintre instituţiile religioase se vor arăta deschise faţă de noua conştiinţă, altele îşi vor consolida poziţiile doctrinare şi vor deveni elemente constituente ale tuturor acelor structuri elaborate de om prin intermediul cărora egoul colectiv se va apăra şi va „opune rezistenţă". Există biserici, secte, culte sau mişcări religioase ce nu sunt altceva decât entităţi egocentriste colective, identificate cu poziţiile lor mentale la fel de rigid precum adepţii unei ideologii politice lipsiţi de deschidere faţă de o interpretare alternativă a realităţii.

Dar egoul este menit să se dizolve, structurile sale închistate, fie ele instituţii religioase sau de alt fel, corporaţii sau guverne, se vor dezintegra toate pornind dinspre interior, indiferent cât de adânc înrădăcinate par să fie. Structurile cele mai rigide, cele mai impenetrabile faţă de schimbare sunt cele care se vor prăbuşi primele. Acest lucru s-a întâmplat deja în cazul comunismului sovietic. Indiferent cât părea de adânc înrădăcinat, de solid şi de bine închegat, în câţiva ani s-a dezintegrat pornind din interior. Nimeni nu prevăzuse acest lucru, au fost cu toţii luaţi prin surprindere. Şi multe alte surprize de acest fel ne mai sunt rezervate.

Necesitatea unei transformări

Atunci când se confruntă cu o criză radicală, atunci când vechiul mod de a trăi în lume, de a interacţiona cu ceilalţi şi cu natura nu mai funcţionează, atunci când supravieţuirea este ameninţată de probleme aparent imposibil de depăşit, o formă de viaţă individuală — sau o specie — fie se stinge,

fie se ridică deasupra limitărilor condiţiei sale prin intermediul unui salt evolutiv.

Se crede că formele de viaţă de pe această planetă s-au dezvoltat pentru prima dată în mare. În vreme ce pe uscat nu existau încă animale, marea deja abunda în vietăţi. Apoi, la un moment dat, una dintre creaturile marine trebuie să se fi aventurat pe uscat. Probabil că la început s-a târât câţiva centimetri, după care, extenuată de enorma atracţie gravitaţională a planetei, trebuie să se fi întors în apă, acolo unde gravitaţia este aproape inexistentă şi unde putea trăi fără mare efort. Apoi a mai încercat o dată, şi încă o dată, şi încă o dată, iar mult mai târziu avea să se adapteze la viaţa pe uscat, aveau să-i crească picioare în loc de aripioare, branhiile aveau să fie înlocuite de plămâni. Pare greu de crezut că o specie s-ar aventura într-un mediu atât de ostil şi ar suferi o transformare în sens evolutiv dacă n-ar fi forţată s-o facă din cauza unei situaţii de criză. Se poate ca o mare suprafaţă marină să se fi separat de oceanul principal, apele retrăgându-se treptat de-a lungul a mii de ani, forţând peştii să-şi părăsească habitatul şi să evolueze.

Reacţia în faţa unei crize radicale care ne ameninţă însăşi supravieţuirea — iată provocarea cu care se confruntă acum umanitatea. Disfuncţia minţii egoiste, conştientizată deja în urmă cu peste 2 500 de ani de către învăţătorii înţelepţi din vechime şi amplificată acum de ştiinţă şi tehnologie, ameninţă pentru prima dată supravieţuirea planetei. Până în urmă cu foarte puţin timp, transformarea conştiinţei umane — la care făceau referire şi învăţătorii din vechime — nu reprezenta mai mult decât o posibilitate, împlinită, ici şi colo, de puţini indivizi, fără nicio legătură cu mediul cultural sau religios din care proveneau. N-a avut loc o înflorire la scară mare a conştiinţei umane, deoarece nu era imperios necesară.

În curând, un procent semnificativ din populaţia planetei va recunoaşte, dacă nu a făcut-o deja, că umanitatea se confruntă acum cu o alegere totală: să evolueze sau să piară. Un număr încă relativ mic, dar în creştere rapidă, de oameni experimentează deja în ei înşişi ruperea de vechile tipare ale minţii egocentrice şi manifestarea unei noi dimensiuni a conştiinţei.

Ceea ce ia naştere acum nu este un nou sistem de credinţe, o nouă religie, ideologie spirituală sau mitologie. Ne apropiem de sfârşitul nu doar al mitologiilor, ci şi al ideologiilor şi al sistemelor de credinţe. Schimbarea se produce într-un plan mai profund decât cel al conţinutului minţii voastre, al gândirii voastre. De fapt, în centrul noii conştiinţe se află transcenderea gândirii, capacitatea recent descoperită de a ne ridica deasupra gândurilor, de a realiza în noi înşine o dimensiune infinit mai vastă decât cea reprezentată de gândire. Din acel moment identitatea voastră, sentimentul propriei fiinţe nu va mai fi derivat din fluxul necontenit al gândurilor pe care, în cazul fostei conştiinţe, le luaţi drept voi înşivă. Ce uşurare să realizezi că eu nu sunt „vocea din mintea mea”. Atunci cine sunt eu? Cel care vede toate acestea.

Conştiinţa care precedă gândul, spaţiul în care apare gândul — sau emoţia sau percepţia senzorială.

Egoul nu înseamnă altceva decât identificarea cu forma, în primul rând cu forma gândurilor. Dacă răul există în vreun fel — şi există, dar la modul relativ, nu absolut — atunci definiţia sa este aceasta: identificarea completă cu forma — forma fizică, forma mentală, forma emoţională. De aici decurge totala necunoaştere a legăturii individului cu întregul, a unităţii intrinseci cu oricare „altul" şi totodată cu Sursa. Această ignoranţă este păcatul originar, suferinţa, iluzia. Iar atunci când această iluzie a separării totale fundamentează şi domină tot ceea ce gândesc, spun şi fac, ce fel de lume voi crea eu? Pentru a afla răspunsul la această întrebare nu trebuie decât să urmăriţi relaţiile dintre oameni, să citiţi o carte de istorie sau să vă uitaţi diseară la ştiri.

Dacă structurile minţii umane nu se vor schimba, vom sfârşi mereu prin a recrea în esenţă aceeaşi lume, aceleaşi forme ale răului, aceeaşi disfuncţie.

Un cer nou si un pământ nou

Titlul cărţii a fost inspirat de o profeţie din Biblie ce pare să-şi aibă aplicabilitatea acum mai mult decât oricând în decursul secolelor istoriei. Ea apare atât în Vechiul, cât şi în Noul Testament şi vorbeşte despre faptul că ordinea existentă în lume se prăbuşeşte şi apare „cer nou şi pământ nou". (Apocalipsa 21:1 şi Isaiah 65:17.) Trebuie să înţelegem că cerul nu este un loc în spaţiu, ci el se referă la tărâmul interior al conştiinţei. Acesta este sensul ezoteric al cuvântului şi tot acesta este şi sensul pe care i-l atribuie Isus în învăţăturile sale. Pe de altă parte, pământul reprezintă manifestarea în formă exterioară, ceea ce este totdeauna o reflexie a interiorului. Conştiinţa umană colectivă şi viaţa de pe planeta noastră sunt conectate intrinsec. „ *Un cer nou " se referă la ivirea unei stări transformate a conştiinţei umane, iar „ un pământ nou " constituie reflexia acesteia în plan fizic.* Din moment ce viaţa oamenilor şi conştiinţa lor sunt intrinsec una cu viaţa planetei, pe măsură ce vechea conştiinţă se dizolvă sunt de aşteptat transformări naturale sincrone în plan geografic şi climatic, în multe părţi ale planetei, iar unele dintre acestea deja se manifestă.

C A P I T O L U L   D O I

Egoul: starea curentă a umanităţii

Fie că sunt pronunţate cu voce tare, fie că rămân nerostite, la stadiul de gânduri, cuvintele pot arunca o vrajă aproape hipnotică asupra voastră. Vă pierdeţi cu uşurinţă în ele şi ajungeţi să credeţi, hipnotizaţi, că odată ce aţi ataşat un cuvânt unui anumit lucru, cunoaşteţi ce este lucrul acela, în realitate însă nu ştiţi ce este, ci doar aţi acoperit misterul cu o etichetă. Orice element, indiferent că este o pasăre, un copac sau o simplă piatră — şi cu atât mai mult o fiinţă umană — rămâne necunoscut în ultimă instanţă. Lucrurile stau astfel deoarece fiecare element are o profunzime insondabilă. Tot ceea ce putem percepe, experimenta, *analiza* nu reprezintă decât stratul de suprafaţă al realităţii, mai puţin decât partea vizibilă a unui aisberg.

Sub ceea ce se vede la suprafaţă există nu doar o legătură între toate elementele, ci şi legătura lor cu Sursa vieţii din care au apărut. Chiar şi o piatră, dar mai degrabă o floare sau o pasăre vă pot arăta drumul înapoi către Dumnezeu, către Sursă, către voi înşivă. Atunci când le priviţi, le ţineţi în mână ori le *lăsaţi să existe* fără să le ataşaţi un cuvânt sau o etichetă mentală, în voi va răsări un sentiment de veneraţie şi de uimire. Esenţa lor vi se va revela în tăcere şi totodată va reflecta înapoi către voi propria voastră esenţă — iată ce percep marii artişti şi reuşesc să transmită prin arta lor. Van Gogh n-a spus: „E doar un scaun vechi", ci l-a privit îndelung, percepând fiinţa acelui scaun. Apoi, aşezându-se în faţa pânzei, şi-a luat pensula. Scaunul în sine ar fi putut fi vândut în schimbul câtorva dolari. Pictura aceluiaşi scaun însă poate costa astăzi peste 25 de milioane de dolari.

Când veţi înceta să acoperiţi lumea cu cuvintele şi etichetele voastre, viaţa vi se va îmbogăţi cu un sentiment al miraculosului care s-a pierdut cu mult timp în urmă, atunci când umanitatea, în loc să se folosească de gândire, s-a lăsat posedată de ea. Viaţa voastră recapătă o anumită profunzime. Lucrurile îşi recâştigă prospeţimea, noutatea. Iar cel mai mare miracol constă în experimentarea sinelui vostru esenţial ca precedând orice cuvânt, gând, etichetă mentală sau imagine. Pentru ca acest lucru să fie posibil va trebui să clarificaţi percepţia Eului, a Fiinţei, extrăgând-o dintre toate acele noţiuni cu care s-a amestecat, adică s-a identificat. Această clarificare face subiectul cărţii de faţă.

Cu cât ataşaţi mai repede etichete verbale sau mentale lucrurilor, oamenilor şi situaţiilor, cu atât mai goală şi lipsită de viaţă devine realitatea voastră şi cu atât deveniţi mai impermeabili faţă de realitate, faţă de miracolul vieţii care există neîntrerupt în voi şi în jurul vostru. Procedând astfel

poate că ajungeţi mai abili, dar veţi pierde înţelepciunea şi, de asemenea, bucuria, iubirea, creativitatea şi însufleţirea. Acestea sunt ascunse în pauza tăcută dintre percepţie şi interpretare. Este de la sine înţeles că trebuie să recurgem la cuvinte şi la gândire. Acestea au frumuseţea lor — dar este oare nevoie să le devenim prizonieri?

Cuvintele reduc realitatea la ceva ce poate fi cuprins de mintea noastră — iar aceasta nu poate cuprinde prea mult. Limbajul constă din cinci sunete de bază produse de corzile vocale. Acestea sunt vocalele *a, e, i, o, u.* Celelalte sunete sunt consoane produse datorită presiunii aerului: *s, f, g* şi aşa mai departe. Credeţi că vreo combinaţie a acestor sunete elementare ar putea vreodată explica cine suntem, care este scopul ultim al universului sau chiar sensul profund al existenţei unui copac, a unei pietre?

Sinele iluzoriu

Cuvântul „eu" poate fi expresia celei mai mari erori sau a celui mai profund adevăr, în funcţie de modul în care este folosit. În utilizarea sa convenţională, cuvântul acesta nu este dom unul dintre cele mai frecvente (împreună cu înruditele „mic", „al meu/a mea" sau „însumi/însămi"), ci şi unul dintre cele mai amăgitoare, în limbajul de fiecare zi, „eu" exprimă o eroare primordială, o percepţie greşită a ceea ce sunteţi, un sentiment iluzoriu al identităţii. Acesta este egoul. Acest sentiment iluzoriu al sinelui este ceea ce a denumit Albert Einstein — care a avut acces nu doar la profunzimile realităţii spaţiului şi timpului, ci şi ale naturii umane — „iluzie optică a conştiinţei". Sinele acesta iluzoriu devine apoi baza tuturor interpretărilor ulterioare sau, mai bine zis, a interpretărilor greşite ale realităţii, a tuturor proceselor de gândire, interacţiunilor şi relaţiilor. Realitatea voastră devine o reflexie a iluziei iniţiale.

Există însă şi veşti bune: dacă veţi putea conştientiza faptul că iluzia este iluzie, ea se va dizolva. Conştientizarea iluziei semnifică totodată şi sfârşitul ei. Supravieţuirea sa depinde de eroarea pe care o comiteţi luând-o drept realitate. Văzând ceea ce nu sunteţi, realitatea a ceea ce sunteţi se va ivi de la sine. Acest lucru se va întâmpla dacă citiţi pe îndelete şi cu mare atenţie capitolul acesta şi următorul capitol, căci ele vorbesc despre mecanica sinelui artificial pe care-l denumim ego. Aşadar, care este natura acestui sine iluzoriu?

De obicei, când spuneţi „eu" nu vă referiţi la ceea ce sunteţi cu adevărat. Prin intermediul unui monstruos act de reducţionism, profunzimea infinită a ceea ce sunteţi a fost confundată cu un sunet emis de corzile vocale sau a fost înlocuită cu gândul referitor la „eu" din mintea voastră, împreună cu toatele cele cu care s-a identificat acest „eu". Prin urmare, la ce se referă obişnuitul „eu" şi înruditele „mie", „al meu/a mea"?

Atunci când un copil mic învață că o succesiune de sunete produse de corzile vocale ale părinților reprezintă numele său, el începe să echivaleze cuvântul, care în mintea sa își găsește corespondentul într-un gând, cu ceea ce este el. În această etapă, copiii fac adesea referire la ei vorbind la persoana a treia: „Lui Johnny îi este foame.” Curând după aceea, ei învață cuvântul magic „eu” şi-l echivalează cu numele lor, pe care deja l-au echivalat cu ceea ce sunt ei. Apoi apar alte gânduri şi fuzionează cu gândul inițial „eu”. Pasul următor îl reprezintă gândurile referitoare la „mine” şi „al meu”, care desemnează lucruri ce fac într-un anumit fel parte din „eu”. Aceasta este o identificare cu obiecte, ceea ce înseamnă că investiți un sentiment de sine în *lucruri,* dar în ultimă instanță în gândurile care reprezintă acele lucruri şi, în acest mod, vă formați o identitate din ele. Arunci când se strică sau i se ia jucăria „mea”, copilul va resimți o mare suferință. Nu pentru vreo valoare intrinsecă pe care ar avea-o jucăria — copilul își va pierde curând interesul față de ea şi o va înlocui cu alte jucării, alte obiecte — ci din cauza gândului de „a mea”. Jucăria a devenit parte componentă a sentimentului de sine, de „eu” care se dezvoltă în copil.

Şi astfel, pe măsură ce copilul creşte, ideea inițială referitoare la „eu” atrage şi alte gânduri: ea se identifică cu o categorie sexuală, cu anumite posesii, cu corpul perceput prin simțuri, cu naționalitatea, rasa, religia, profesia. Alte lucruri cu care se identifică noțiunea de „eu” sunt rolurile — mamă, tată, soț, soție şi aşa mai departe — cunoştințele sau părerile acumulate, simpatii şi antipatii şi, de asemenea, lucruri care „mi” s-au întâmplat în trecut şi a căror amintire este reprezentată de gânduri care îmi definesc în continuare sentimentul de sine sub formă de „eu şi povestea mea”. Acestea sunt doar câteva dintre lucrurile din care-şi derivă oamenii sentimentul identității, în ultimă instanță ele nu sunt altceva decât gânduri ținute laolaltă în mod precar de faptul că în toate a fost investit sentimentul sinelui. La această construcție mentală vă referiți în mod normal atunci când spuneți „eu” Mai exact, de cele mai multe ori nu voi vorbiți atunci fiind spuneți sau gândiți „eu”, ci unul dintre aspectele construcției mentale, sinele egocentric. După ce vă treziți, nu veți renunța la cuvântul „eu”, dar el va avea altă încărcătură, va lua naştere într-un spațiu mult mai profund aflat în interiorul vostru.

Cei mai mulți oameni încă se identifică în totalitate cu fluxul neîncetat de gânduri din mintea lor, cu gândirea compulsivă, repetitivă şi fără rost în cea mai mare parte a ei. Nu există niciun „eu” în afară de procesele lor de gândire şi în afară de emoțiile care le însoțesc. Aceasta înseamnă a fi inconştient din punct de vedere spiritual. Atunci când li se spune că în mintea lor e o voce care nu încetează niciodată să vorbească, ei întreabă: „Ce voce?” sau neagă enervați, iar aceasta *este* desigur chiar vocea respectivă, este gânditorul, este mintea neobservată. Aproape că poate fi privită ca o entitate care i-a luat în stăpânire.

Unii oameni nu mai uită niciodată acea primă oară când MU încetat sa se mai identifice cu gândurile lor şi au experimentat astfel, pentru câteva clipe, schimbarea de identitate de la conţinutul minţii lor, la conştiinţa din spatele acestuia. Pentru alţii se întâmplă într-un mod atât de subtil încât abia dacă observă sau sesizează doar prezenţa unui val de bucurie sau pace interioară, fără să-i cunoască sursa.

Vocea din minte

Am avut prima străfulgerare a conştiinţei pe când eram student în primul an la University of London. Luam metroul de două ori pe săptămână ca să merg la biblioteca universităţii, de obicei în jurul orei nouă dimineaţa, către sfârşitul orei de vârf. Într-una din dimineţi, în faţa mea stătea o femeie puţin trecută de treizeci de ani. O mai văzusem şi înainte de câteva ori în metroul respectiv. Era imposibil să n-o observi. Deşi metroul era plin, scaunele din stânga şi din dreapta ei erau libere, motivul fiind, fără îndoială, faptul că părea nebună. Părea extrem de încordată şi vorbea singură fără oprire, cu voce ridicată şi furioasă. Era atât de absorbită de gândurile ei încât părea total ruptă de oamenii din jur. Faţa îi era înclinată uşor către stânga, ca şi cum s-ar fi adresat cuiva care stătea pe scaunul gol de lângă ea. Deşi nu-mi amintesc exact ce spunea, monologul ei suna cam aşa: „Şi pe urma mi-a spus ea mie... aşa că eu i-am spus eşti o mincinoasă cum îndrăzneşti să mă acuzi de... când tu eşti cea care a profitat mereu de mine am avut încredere în tine şi tu mi-ai înşelat încrederea...” în vocea ei se simţea tonul nervos al cuiva care fusese nedreptăţit, care trebuie să-şi apere poziţia ca să nu fie anihilat.

Când metroul se apropia de Tottenham Court Road Station s-a ridicat în picioare şi a ponit-o către uşă, fără să întrerupă torentul cuvintelor care-i ieşeau din gură. Staţia respectivă era cea la care coboram şi eu, aşa că am urmat-o. Când am ieşit în stradă, ea a luat-o spre Bedford Square, încă implicată în dialogul ei imaginar, încă acuzând furioasă şi afirmându-şi poziţia. Curios, m-am hotărât să o urmez atâta vreme cât mergea în aceeaşi direcţie în care mergeam şi eu. Deşi cufundată în dialogul ei imaginar, părea să ştie încotro se îndreaptă. Curând ne-am apropiat de construcţia impunătoare a Senatului, ridicată în anii 1930, care găzduia sediul administrativ central şi biblioteca universităţii. Eram şocat. Era posibil să mergem în acelaşi loc? Da, către el se îndrepta. Era oare profesoară, studentă, angajată la un birou, bibliotecară? Poate că fusese inclusă într-un proiect de cercetare al vreunui psiholog. N-am aflat niciodată răspunsul. Urcam cu douăzeci de trepte în spatele ei, iar până să intru eu în clădire (care, ca o ironie, fusese sediul Poliţiei Minţii din filmul bazat pe romanul lui George Orwell, *1984),* ea fusese deja înghiţită de unul dintre lifturi.

Eram oarecum stupefiat de ceea ce-mi fusese dat să văd. Student matur, în vârstă de douăzeci şi cinci de ani, aflat în primul an, mă vedeam un intelectual în devenire şi eram convins că toate

răspunsurile la problemele existenței umane puteau fi găsite prin intelect, adică prin gândire, încă nu realizasem că gândirea fără conştientizare *este* principala problemă a existenței umane. Priveam profesorii ca pe nişte înțelepți care dețineau toate răspunsurile, iar universitatea — ca un templu al cunoaşterii. Cum putea fi integrată aici o persoană alienată mintal ca aceea?

Încă mă mai gândeam la ea pe când mă aflam în toaleta bărbaților, înainte să intru în bibliotecă, în timp ce mă spălam pe mâini îmi spuneam: sper să nu sfârşesc ca ea. O privire scurtă aruncată în direcția mea de bărbatul care se afla alături m-a determinat să realizez brusc, şocat, că nu-mi spusesem doar în gând cele de mai sus, ci le mormăisem cu voce tare. „Dumnezeule, deja sunt ca ea", mi-am spus. Nu era şi mintea mea la fel de permanent activă precum a ei? între noi doi nu erau decât diferențe minore. Emoția predominantă din spatele gândurilor ei părea să fie furia, în cazul meu, era în cea mai mare parte anxietatea. Ea gândea cu voce tare. Eu gândeam — de cele mai multe ori — în mintea mea. Dacă ea era nebună, atunci toată lumea era nebună, inclusiv eu. Diferențele țineau doar de treapta pe care ne aflam.

Pentru un moment am reuşit să fac un pas în afara minții şi s-o văd dintr-o perspectivă mai profundă, aşa cum era. S-a produs atunci un scurt transfer de la gândire la conştientizare. Mă aflam încă în toaletă, dar de data aceasta eram singur şi mă uitam în oglindă la fața mea. În acel moment de detaşare față de mintea mea am izbucnit într-un râs sonor. Poate că părea nebunesc, dar era un râs sănătos, râsul lui Buddha cel cu burta mare. „Viața nu este atât de serioasă cum o face mintea mea să pară." Asta părea să spună râsul. Dar era doar o străfulgerare, care avea să fie foarte repede dată uitării. Am trăit următorii trei ani în anxietate şi depresie, complet identificat cu mintea mea. A trebuit să ajung în pragul sinuciderii înainte să revină conştientizarea, de data asta fiind vorba despre mult mai mult decât o licărire. M-am eliberat de gândirea compulsivă şi de falsul eu, cel fabricat de minte.

Incidentul descris mai sus nu doar că mi-a declanşat o străfulgerare a conştientizării, ci a şi sădit prima îndoială cu privire la valabilitatea absolută a intelectului uman. Câteva luni mai târziu a avut loc o întâmplare tragică ce mi-a amplificat îndoiala, într-o luni dimineața ne strânseserăm în aşteptarea unui curs predat de un profesor a cărui minte o admiram foarte mult, dar am fost întâmpinați cu vestea că din nefericire profesorul se sinucisese într-una din zilele de weekend, împuşcându-se. Am fost năucit. Era un profesor foarte respectat şi părea să cunoască toate răspunsurile. Cu toate acestea, încă nu puteam vedea pe-atunci o alternativă la cultivarea gândirii, încă nu realizam că gândirea este doar un aspect minuscul al conştiinței ce ne reprezintă şi nici nu ştiam nimic despre ego, cu atât mai puțin eram capabil să-i detectez prezența în interiorul meu.

Conţinutul şi structura egoului

Mintea egocentristă este în totalitate condiţionată de trecut. Condiţionarea ei este dublă: în planul conţinutului şi în cel al structurii.

în cazul unui copil care plânge foarte supărat pentru că i-a fost luată jucăria, aceasta din urmă reprezintă conţinutul. El este interşanjabil cu orice alt conţinut, cu orice altă jucărie sau orice alt obiect. Conţinutul cu care vă identificaţi este condiţionat de mediul în care trăiţi, de educaţia pe care aţi primit-o şi de contextul cultural. N-are nicio importanţă dacă este vorba despre un copil bogat sau sărac, dacă jucăria constă dintr-o bucată de lemn în formă de animal sau un dispozitiv electronic sofisticat, suferinţa provocată de pierdere este aceeaşi. Motivul pentru care este ea atât de acută stă ascuns în cuvântul „mea" şi ţine de planul structural. Nevoia imperioasă inconştientă a individului de a-şi consolida identitatea prin asocierea cu un obiect face parte integrantă din structura minţii egocentrice.

Una dintre structurile mentale cele mai elementare prin care se naşte egoul este identificarea. Cuvântul „identificare" este derivat din latinul *idem,* care înseamnă „acelaşi" şi *facere,* care înseamnă „a face". Aşadar, atunci când mă identific cu ceva, „fac să fie asemenea". Asemenea cui? Asemenea mie. Investesc un sentiment de sine în lucrul respectiv, iar el ajunge să facă parte din „identitatea" mea. Unul dintre nivelurile de identificare cele mai elementare este cel cu lucrurile: jucăria mea lasă loc mai târziu maşinii mele, casei mele, hainelor mele şi aşa mai departe. Încerc să mă regăsesc in lucruri, dar nu reuşesc niciodată cu adevărat, aşa că sfârşesc prin a mă pierde în ele. Aceasta este soarta egoului.

Identificarea cu lucrurile

Cei care lucrează în publicitate ştiu foarte bine că, pentru a vinde lucruri de care oamenii nu au reală nevoie, trebuie să ii convingă de faptul că respectivele lucruri vor adăuga ceva modului în care se văd pe ei înşişi sau în care sunt văzuţi de ceilalţi; cu alte cuvinte, vor adăuga ceva sentimentului de sine. Şi ei fac acest lucru spunându-vă, de exemplu, că vă veţi delimita de marea masă folosind acest produs şi veţi fi în consecinţă voi înşivă într-un mod mai plenar. Sau vor da naştere unei asocieri în mintea voastră dintre produs şi o celebritate sau o persoană debordând de tinereţe, farmec şi iradiind fericire. Chiar şi asocierea imaginilor din perioada de glorie a unor celebrităţi acum în vârstă sau decedate dă rezultate în acest scop. Ipoteza implicită face referire la faptul că achiziţionând acest produs deveniţi, prin mijlocirea unui act magic de atribuire, asemenea lor sau măcar asemenea imaginii lor de suprafaţă. Astfel că, în multe cazuri, nu cumpăraţi produsul, ci un „amplificator al identităţii". Mărcile designerilor sunt în primul rând identităţi colective la care

aderaţi. Sunt scumpe, prin urmare „exclusiviste". Dacă toată lumea ar avea acces la ele şi-ar pierde valoarea psihologică şi n-aţi mai rămâne decât cu valoarea lor materială, care se ridică probabil la o mică fracţiune din preţul pe care l-aţi plătit.

Genul de lucruri cu care vă identificaţi diferă de la o persoană la alta, în funcţie de vârstă, sex, venit, categorie socială, modă, mediu cultural şi aşa mai departe. Lucrul cu care vă identificaţi ţine în totalitate de conţinut, în timp ce imboldul inconştient de a vă identifica ţine de structură. Aceasta este una dintre cele mai elementare căi prin care operează mintea egoistă.

Paradoxal, ceea ce asigură continuitatea aşa-numitei societăţi de consum este faptul că încercarea de a vă regăsi prin intermediul lucrurilor nu dă rezultate: satisfacţia egoului este de scurtă durată şi astfel voi continuaţi să căutaţi mereu şi mereu altceva, continuaţi să cumpăraţi şi să consumaţi.

Este cert că la nivelul dimensiunii fizice în cadrul căreia îşi duce existenţa partea superficială a sinelui nostru, lucrurile reprezintă o componentă necesară şi inevitabilă a vieţii noastre. Avem nevoie de un adăpost, de haine, de mobilier, unelte, mijloace de transport. Mai există poate în viaţa noastră şi lucruri pe care le preţuim datorită frumuseţii sau a unei calităţi inerente. Trebuie să cinstim lumea lucrurilor, nu s-o dispreţuim. Fiecare lucru are o Existenţă şi este o formă temporară ce-şi are originea în Viaţa fără formă şi unică, sursa tuturor lucrurilor, a tuturor corpurilor, a tuturor formelor, în culturile cele mai străvechi, oamenii credeau că absolut orice, chiar şi aşa-zisele obiecte fără de viaţă aveau un spirit al lor, iar în această privinţă erau mai aproape de adevăr decât suntem noi astăzi. Când trăieşti într-o lume în care noţiunile abstracte ale mentalului ucid viaţa, nu mai simţi că universul este viu. Majoritatea oamenilor nu trăiesc într-o realitate însufleţită, ci într-una a conceptelor.

Dar nu putem cinsti cu adevărat lucrurile dacă le folosim ca mijloc de amplificare a propriului sine, cu alte cuvinte dacă încercăm să ne regăsim prin intermediul lor. Şi exact în acest mod procedează egoul. Identificarea egoului cu lucrurile dă naştere ataşamentului faţă de lucruri, obsesiei pentru lucruri, iar acestea, la rândul lor, dau naştere societăţii de consum şi structurilor economice în cadrul cărora singura măsură a progresului o reprezintă întotdeauna ideea de mai mult. Năzuinţa continuă către mai mult, către o creştere nesfârşită reprezintă o disfuncţie şi o boală. Este aceeaşi disfuncţie pe care o manifestă celulele canceroase, a căror singură ţintă este să se multiplice, inconştiente că se îndreaptă către autodistrugere prin distrugerea organismului din care lac parte. Există economişti atât de ataşaţi de noţiunea de creştere încât nu pot renunţa nicicând la acest cuvânt, motiv pentru care folosesc expresia „creştere negativă" atunci când se referă la o perioadă de criză.

Mulți oameni îşi consumă o mare parte din viață într-o preocupare obsesivă față de lucruri. De aceea este înmulțirea obiectelor una dintre tarele timpurilor noastre. Atunci când nu mai simți viața căreia îi aparții, e foarte probabil că vei încerca să-ți umpli viața cu lucruri. Vă sugerez, ca practică spirituală, să investigați prin intermediul observării de sine relația pe care o aveți cu lumea lucrurilor şi, în particular, cu lucrurile pe care le desemnați prin atributul „meu/mea". Trebuie să fiți vigilenți şi oneşti pentru a afla, de exemplu, dacă sentimentul valorii proprii este legat de lucrurile pe care Ic posedați. Vă induc anumite lucruri un sentiment subtil de importanță sau de superioritate? Vă face lipsa lor să vă simțiți inferiori celor care au mai mult decât voi? Aduceți uneori în discuție lucrurile pe care le dețineți sau le etalați pentru a vă spori sentimentul valorii în ochii altcuiva şi, implicit, în propriii voştri ochi? Simțiți iritare sau furie şi întru câtva o diminuare a sentimentului de sine atunci când altcineva are mai mult decât voi sau atunci când pierdeți un lucru pe care îl prețuiți?

Inelul pierdut

Pe vremea când aveam întâlniri cu diverşi oameni în calitate de consilier şi învățător spiritual, vizitam de două ori pe săptămână o femeie care se lupta cu cancerul. Era o profesoară de patruzeci şi ceva de ani căreia doctorii nu-i dăduseră mai mult de câteva luni de trăit. Uneori schimbam câteva cuvinte în timpul acelor vizite, dar în cea mai mare parte a timpului stăteam în linişte, prilej cu care ea a avut primele străfulgerări ale păcii interioare despre care nu ştiuse niciodată că există de-a lungul vieții ei ocupate, de profesoară.

Într-una din zile însă am găsit-o într-o stare de mare suferință şi supărare. „Ce s-a întâmplat?", am întrebat-o. Inelul ei cu diamant, de mare valoare atât din punct de vedere financiar, cât şi sentimental, dispăruse, iar ea spunea că era sigură că-i fusese furat de femeia care venea să aibă grijă de ea câteva ore pe zi. Spunea că nu înțelegea cum ar putea cineva să fie atât de crud şi de lipsit de inimă încât să-i facă aşa ceva. M-a întrebat dacă era cazul să îi vorbească deschis femeii sau dacă era mai bine să cheme imediat poliția. I-am răspuns că n-aş putea să-i spun ce să facă, dar i-am cerut să se întrebe cât de important era în acest punct din viața ei un inel sau orice altceva. „Nu înțelegeți", mi-a răspuns. „Acesta a fost inelul bunicii mele. Obişnuiam să-l port în fiecare zi până când m-am îmbolnăvit şi mâinile mi s-au umflat prea tare. Pentru mine e mai mult decât un simplu inel. Cum aş putea să nu fiu supărată?"

Promptitudinea răspunsului ei, supărarea şi nuanța defensivă din vocea ei indicau faptul că nu devenise încă suficient de prezentă pentru a privi în interiorul ei şi pentru a separa reacția ci de întâmplarea care o declanşase, ca să le observe pe fiecare în parte. Supărarea şi atitudinea defensivă erau indicii că egoul vorbea încă prin intermediul ei. I-am spus atunci: „Am să vă

pun câteva întrebări, dar în loc să-mi răspundeţi la ele pe loc, încercaţi să găsiţi răspunsurile în dumneavoastră. Am să fac o mică pauză după fiecare întrebare. Dacă apare răspunsul, nu e neapărat necesar ca el să apară sub forma unor cuvinte.” Mi-a răspuns că e pregătită să asculte. Am întrebat-o: „Sunteţi conştientă de faptul că va trebui să renunţaţi complet la acel inel la un moment dat, şi ponte destul de curând? De cât timp mai aveţi nevoie ca să fiţi pregătită să renunţaţi la el? Veţi fi diminuată atunci când veţi renunţa la el? Ceea ce sunteţi va fi diminuat de această pierdere?” După ultima întrebare s-a lăsat tăcerea timp de câteva minute.

Când a reînceput să vorbească, pe faţă îi apăruse un zâmbet şi părea împăcată. „Ultima întrebare m-a făcut să realizez ceva foarte important. La început am căutat răspunsul în mintea mea, iar mintea mi-a spus: «Da, sigur că ai fost diminuată». Apoi mi-am pus din nou întrebarea: «A fost diminuat ceea ce sunt eu?». De această dată am încercat mai degrabă să simt răspunsul decât să-l gândesc. Şi deodată am simţit faptul că Eu Sunt. Niciodată înainte nu mai simţisem astfel. Dacă pot simţi atât de intens că Eu Sunt, înseamnă că ceea ce sunt nu a fost deloc diminuat. Şi acum simt acest lucru, simt o pace, dar una foarte vie.”

„Aceasta este bucuria Fiinţării”, i-am răspuns. „O puteţi Minţi doar atunci când ieşiţi din minte. Fiinţa trebuie simţită, un poate fi gândită. Egoul nu ştie nimic despre ea, deoarece el este constituit din gânduri. Inelul se afla în mintea dumneavoastră sub forma unui gând pe care l-aţi luat drept sentimentul de Eu Sunt. Aţi crezut că Eu Sunt are legătură, măcar parţial, cu inelul.

Indiferent ce caută egoul sau de ce se ataşează el, acestea reprezintă substitute pentru Fiinţarea pe care nu poate s-o simtă. Puteţi preţui lucrurile, puteţi ţine la ele, dar dacă vă ataşaţi de ele trebuie să ştiţi că e vorba despre ego. Şi în realitate nu sunteţi niciodată ataşată de un lucru, ci de un gând care conţine pronumele «eu», «mine», «al meu/a mea». Ori de câte ori acceptaţi complet o pierdere veţi trece dincolo de ego şi atunci îşi face apariţia ceea ce sunteţi, acel Eu Sunt care reprezintă conştiinţa însăşi.”

A continuat: „Acum înţeleg ceva ce a spus Isus şi care până acum nu prea avea sens pentru mine: «Dacă cineva îţi ia cămaşa, dă-i şi haina.»“

„Într-adevăr”, i-am răspuns. „Nu înseamnă că nu trebuie să-ţi încui niciodată uşa, ci doar că uneori a renunţa la lucruri reprezintă un act ce denotă o putere mult mai mare decât atitudinea defensivă sau agăţarea de ele.”

În ultimele săptămâni de viaţă, pe măsură ce trupul îi devenea tot mai slăbit, ea devenea din ce în ce mai radioasă, ca şi cum ar fi fost străbătută de o lumină. Şi-a dat multe din lucrurile pe care le avea, unele dintre ele chiar femeii despre care credea că îi furase inelul, iar cu fiecare lucru pe care îl dădea, bucuria i se adâncea. Când m-a sunat mama ei ca să mă anunţe că plecase din această lume,

mi-a menţionat faptul că după moartea ei îi găsiseră inelul în dulăpiorul cu medicamente din baie. I-l adusese înapoi femeia aceea sau fusese acolo în tot acel timp? Nimeni nu va şti vreodată. Un singur lucru putem şti: Viaţa vă va da acea experienţă care va fi de mare ajutor pentru evoluţia conştiinţei voastre. De unde ştiţi că aceasta este experienţa de care aveţi nevoie? Pentru că aceasta este experienţa cu care vă confruntaţi în acest moment.

Înseamnă atunci că este greşit să fii mândru de ceea ce ai sau să ai resentimente faţă de cei care au mai mult decât tine? Nicidecum. Acest sentiment de mândrie, această nevoie de a ieşi în evidenţă, aparenta amplificare a sinelui propriu prin intermediul lui „mai mult decât" şi diminuare prin „mai puţin decât" nu sunt nici rele, nici bune — ci doar reprezintă manifestări ale egoului. Egoul nu este rău, ci doar inconştient. Când îţi observi egoul, începi să treci dincolo de el. Nu îl luaţi prea în serios: atunci când detectaţi la voi înşivă un comportament generat de ego, zâmbiţi. Uneori puteţi chiar râde. Cum a putut umanitatea să fie păcălită de el atât de mult timp? Mai presus de orice, ţineţi cont de faptul că egoul nu este personal. El nu reprezintă ceea ce sunteţi voi. Dacă veţi considera egoul ca fiind problema voastră personală, atunci nu este vorba aici decât de şi mai mult ego.

Iluzia posesiei

A „poseda" ceva — ce înseamnă asta cu adevărat? Ce înseamnă să fac ca ceva să fie „al meu"? Dacă locuiesc pe o stradă din New York, arăt către un imens zgârie-nori şi spun: „Clădirea aceasta este a mea. Eu o deţin," fie sunt foarte bogat, fie sunt un şarlatan sau un mincinos, în orice caz, în ceea ce spun, forma gândului „eu" şi forma gândului „clădire" se contopesc. Aşa funcţionează conceptul mental de posesie. Dacă toată lumea este de acord cu povestea spusă de mine, înseamnă că vor exista hârtii semnate pentru a certifica acordul lor. Sunt un om bogat. Dacă nimeni nu este de acord cu povestea mea, mă vor trimite la psihiatru. Sunt un şarlatan sau un mitoman.

Este important să recunoaştem aici că povestea şi forma gândurilor care formează povestea, fie că oamenii sunt sau nu de acord cu ea, n-au absolut nimic de-a face cu ceea ce sunt eu. Chiar dacă oamenii sunt de acord, în ultimă instanţă este vorba despre o închipuire. Mulţi oameni nu realizează, până când ajung pe patul de moarte şi tot ceea ce le este exterior începe să se îndepărteze de ei, că *nimic* nu a avut vreodată de-a face cu ceea ce sunt ei cu adevărat, în apropierea morţii, întreg conceptul de posesie se dezvăluie ca fiind în ultimă instanţă lipsit de sens. În ultimele clipe ale vieţii lor mai realizează şi că în timp ce ei au căutat o viaţă întreagă să-şi întregească sentimentul de sine, ceea ce căutau în realitate, Fiinţa lor, fusese mereu deja acolo, dar în mare parte eclipsată de identificarea lor cu lucrurile, ceea ce în final înseamnă identificarea cu mintea lor.

„Fericiți cei săraci cu duhul”, spunea Isus, „că a lor este împărăția cerurilor”.[2] Ce înseamnă „săraci cu duhul”? Lipsiți de bagaje interioare, de identificări. Nici cu lucruri, nici cu vreun fel de concepte mentale care să conțină într-o măsură oricât de mică noțiunea sinelui. Şi ce este „împărăția cerurilor?” Bucuria simplă, dar profundă a Fiinţării, care rămâne atunci când renunţaţi la identificări şi deveniți astfel „săraci cu duhul”.

De aceea a constituit renunţarea la posesiuni o practică spirituală străveche atât în Est, cât şi în Vest. Renunţarea la posesiuni însă nu vă va elibera în mod automat de ego. Acesta va încerca să-şi asigure supravieţuirea găsind altceva cu care să se identifice, de exemplu imaginea mentală a voastră ca cineva care a transcens orice interes faţă de posesiunile materiale şi este din acest motiv superior, este *mai* spiritual decât alţii. Aceştia sunt oamenii care au renunţat la toate posesiunile, dar au un ego mai mare decât unii dintre multimilionari. Dacă daţi la o parte un gen de identificare, egoul va găsi repede un altul, în ultimă instanţă, lui nu-i pasă cu ce se identifică, câtă vreme are o identitate. A fi împotriva societăţii de consum sau împotriva societăţii private poate reprezenta o altă formă de gândire, o altă atitudine mentală care înlocuieşte vechea identificare cu posesiunile. Prin intermediul ei aţi putea simţi că aveţi dreptate, în timp ce alţii greşesc. După cum vom vedea mai târziu, credinţa că voi aveţi dreptate şi ceilalţi greşesc reprezintă unul dintre tiparele principale ale minţii egoiste, una dintre principalele forme de inconştienţă. Cu alte cuvinte, conţinutul egoului se poate schimba, însă structura minţii care îl ţine în viaţă nu se schimbă.

Una dintre presupunerile pe care le faceţi în mod inconştient este aceea că, identificându-vă cu un obiect prin ideea fictivă de posesie, aparenta soliditate şi permanenţă a obiectului material vă va înzestra sentimentul sinelui cu o mai mare soliditate şi permanenţă. Aceasta se aplică în special în cazul clădirilor şi chiar mai mult în cazul pământului, din moment ce acesta este singurul dintre lucrurile pe care credeţi că le deţineţi care nu poate fi distrus. Absurditatea posedării unui lucru devine chiar mai evidentă în cazul pământului. În vremurile înstăpânirii albilor în America de Nord, băştinaşilor le era de neînţeles conceptul de proprietate a pământului. Din acest motiv l-au pierdut atunci când europenii i-au determinat să semneze hârtii care pentru ei erau la fel de incomprehensibile. Ei simţeau că aparţineau pământului, nicidecum că pământul le aparţinea lor.

Egoul tinde să echivaleze predicatul „a avea” cu Fiinţarea: am, deci sunt. Şi cu cât am mai mult, cu atât sunt mai mult. Egoul trăieşte prin comparaţie. Modul în care sunteţi văzuţi de ceilalţi devine modul în care vă vedeţi voi înşivă, Dacă toată lumea ar trăi în case impozante sau dacă toată lumea ar fi bogată, casele voastre sau bogăţiile voastre n-ar mai servi la potenţarea sentimentului de sine. Atunci v-aţi putea muta într-o simplă colibă, aţi putea renunţa la bogăţii şi v-aţi recâştiga o identitate creându-vă în propriii voştri ochi şi în ochii altora o imagine de indivizi mai spirituali decât

ceilalți. Modul în care vă văd ceilalți devine oglinda care vă spune cum sunteți şi cine sunteți. Sentimentul propriei valori pe care îl are egoul este în majoritatea cazurilor legat de valoarea pe care o aveți în ochii celorlalți. Aveți nevoie ca ceilalți să vă dea un sentiment de sine, iar dacă trăiți în cadrul unei culturi în care valoarea personală este în foarte mare măsură echivalentă cu ceea ce dețineți şi cu cât de mult dețineți, veți fi condamnați, în cazul în care nu puteți vedea dincolo de această amăgire colectivă, să vânați lucruri tot restul vieții voastre, cu speranța zadarnică de a găsi valoarea şi desăvârşirea sentimentului de sine prin intermediul lor.

Cum puteți să renunțați la ataşamentul vostru față de lucruri? Nici măcar să nu încercați. Este imposibil. Ataşamentul față de lucruri cade de la sine atunci când nu mai căutați să vă regăsiți în ele. Între timp, fiți doar conştienți de acest ataşament. Se poate ca în anumite cazuri să nu fiți conştienți că sunteți ataşați — adică identificați — cu ceva, până când pierdeți lucrul respectiv sau până când apare riscul pierderii sale. Dacă în această situație vă supărați, vă panicați şi aşa mai departe, înseamnă că sunteți ataşați, în momentul în care deveniți conştienți de faptul că vă identificați cu un lucru, identificarea respectivă nu mai este totală. „Eu sunt conştiința care conştientizează acest ataşament.” Acesta este începutul transformării conştiinței.

Dorința: nevoia de mai mult

Egoul se identifică cu a avea, dar satisfacția pe care i-o procură ceea ce are este relativ superficială şi de scurtă durată. Adânc în el rămâne ascuns un sentiment de nemulțumire, de incomplet, de „insuficient”, „încă nu am suficient”, prin care egoul vrea să spună: „încă nu *sunt* suficient”.

După cum am văzut, *a avea* — conceptul de posesie — este o ficțiune creată de ego pentru a-şi conferi soliditate şi permanență şi pentru a se simți distinct, special, însă deoarece nu vă puteți regăsi prin posesiuni, dintr-un strat mai profund apare un alt resort ce ține de structura egoului, unul mai puternic: nevoia de mai mult, pe care am putea-o denumi şi „dorința”. Niciun ego n-ar avea viață lungă în lipsa dorinței de mai mult. De aceea, dorința de mai mult este cea care îl menține în viață, într-o mult mai mare măsură decât îl ține ceea ce are. Mai mult decât vrea să aibă, egoul vrea să își dorească. Şi astfel, satisfacția de suprafață oferită de posesiuni este întotdeauna înlocuită cu dorința de mai mult. Aceasta este nevoia psihologică de mai mult, ceea ce înseamnă nevoia de mai multe lucruri cu care să vă identificați. Este o nevoie asemănătoare unui viciu, nu una autentică.

În unele cazuri, nevoia psihologică de mai mult sau sentimentul de insațietate care îi este atât de caracteristic egoului este transferată la nivel fizic, devenind astfel o foame insațiabilă. Cei care suferă de bulimie îşi provoacă adesea voma pentru a putea să mănânce în continuare. Mintea lor este cea înfometată, nu corpul. Această dereglare a modului de alimentație s-ar remedia dacă cei suferinzi s-ar putea conecta la

corpul lor, în loc să se identifice cu mintea, simțind astfel adevăratele nevoi ale corpului şi nu pseudo-nevoile minții egoiste.

Uneori egoul ştie ce vrea şi-şi urmăreşte scopul cu îndârjire si fără mila — Ginghis Han, Stalin, Hitler, ca să exemplificăm cu doar câteva nume sonore, însă energia din spatele dorinței lor dă naştere unei energii opozante de aceeaşi intensitate, ceea ce conduce la prăbuşirea lor. Între timp reuşesc să aducă nefericire lor înşişi şi multor altora, iar cei care se regăsesc între exemplele sonore reuşesc să creeze iadul pe pământ. Majoritatea egourilor au dorințe contradictorii. La răstimpuri se răzgândesc în privința lucrurilor pe care le vor sau se poate să nu ştie nici măcar ce vor, în afara faptului că i m vor ceea ce este: momentul prezent. Disconfort, neastâmpăr, plictiseală, nelinişte, insatisfacție, toate acestea sunt rezultatul dorinței neîmplinite. Dorința este structurală, de aceea conținutul nu poate oferi împlinire pe termen lung, indiferent în ce cantitate ar fi el deținut, atâta vreme cât respectiva structură mentală rămâne neschimbată. Dorința intensă lipsită de obiect apare adesea în cazul egourilor încă în formare ale adolescenților, unii dintre aceştia aflându-se în permanentă stare de negativitate şi insatisfacție.

Nevoia fizică de hrană, apă, adăpost, haine şi bunuri elementare ar putea fi împlinită cu uşurință în cazul tuturor oamenilor de pe planetă, dacă n-ar exista dezechilibrul resurselor creat de nevoia nesăbuită şi rapace de mai mult, lăcomia egoului. Aceasta îşi găseşte expresia colectivă în structurile economice ale acestei lumi, ca de pildă uriaşele corporații, entități egocentrice aflate în competiție pentru a avea mai mult. Țelul lor unic şi orb este profitul, pe care-l urmăresc absolut iară milă. Natura, animalele, oamenii, nici chiar propriii lor angajați nu mai sunt altceva decât cifre în cadrul bilanțului, obiecte fără viață destinate a fi utilizate, apoi aruncate.

Formele mentale ale cuvintelor „mie”, „mine”, „mai mult decât”, „vreau”, „am nevoie”, „trebuie să am” şi „nu îndeajuns” țin nu de conținut, ci de structura egoului. Conținutul este interşanjabil. Câtă vreme nu veți recunoaşte acele forme mentale în interiorul vostru, câtă vreme ele rămân la nivel inconştient, veți continua să credeți în ceea ce vă spun ele; veți fi condamnați să acționați pornind de la acele gânduri inconştiente, condamnați să căutați şi să nu găsiți — deoarece atunci când operează respectivele forme mentale nu veți putea fi satisfăcuți de nicio posesiune, de niciun loc, de nicio persoană sau împrejurare. Niciun conținut nu vă va satisface, atâta vreme cât structura egoistă rămâne neschimbată. Nu veți fi fericiți indiferent ce aveți sau obțineți. Veți fi mereu în căutare de altceva ce promite o mai mare satisfacție, promite să desăvârşească sentimentul incomplet de sine şi să umple acel gol pe care-l simțiți în interior.

Identificarea cu corpul

În afară de obiecte, o altă formă elementară de identificare este cea cu corpul „meu”, în

primul rând, corpul este de bărbat sau de femeie, astfel că sentimentul de a fi bărbat sau femeie preia o parte semnificativă a sentimentului de sine în cazul majorităţii oamenilor. Apartenenţa la o anumită categorie sexuală devine identitate. Identificarea aceasta este încurajată de la o vârstă timpurie şi impune respectarea unui rol, a unor tipare de comportament condiţionate care vă afectează toate aspectele vieţii, nu doar sexualitatea. Este un rol căruia mulţi oameni îi cad pradă complet, în unele dintre societăţile tradiţionale mai mult decât în cadrul culturii occidentale, unde identificarea cu o anumită categorie sexuală începe să se diminueze într-o oarecare măsură, în unele dintre culturile tradiţionale, cea mai rea soartă a unei femei este de a rămâne nemăritată sau de a nu putea avea copii, iar a unui bărbat de a fi lipsit de potenţă sexuală şi a nu putea avea urmaşi, împlinirea în viaţă este percepută ca fiind respectarea valorilor asociate categoriei sexuale cu care se identifică individul.

În Vest, înfăţişarea fizică este cea care are un rol foarte mare în privinţa modului în care se percepe fiecare pe sine: robusteţea sau aspectul filiform frumuseţea sau urâţenia, toate percepute prin raportare la ceilalţi, în cazul multor oameni, sentimentul propriei valori este legat în mod intim de forţa lor fizică, de modul plăcut în care arată, de forma fizică şi de aspectul exterior. Nu puţini sunt cei care îşi simt diminuată valoarea personală din cauză că-şi percep trupul ca fiind urât sau cu imperfecţiuni.

În unele cazuri, imaginea mentală sau conceptul de „corpul meu" reprezintă o distorsionare completă a realităţii. O tânăra poate gândi despre ea că este supradimensionată şi prin urmare se va înfometa, când în realitate este chiar slabă. Ea nu-şi mai poate vedea corpul ci tot ce „vede" este conceptul mental referitor la corpul ei, iar acesta îi spune: „sunt grasă" sau „am să mă îngraş". La baza acestei situaţii se află identificarea cu mintea. Pe măsură ce oamenii au devenit tot mai identificaţi cu mintea, ceea e reprezintă o intensificare a disfuncţiei egotice, s-a înregistrat şi o creştere dramatică a cazurilor de anorexie în deceniile din urmă. Dacă cele care suferă de această boală ar putea să-şi privească trupul fără să permită minţii interferenţa prin intermediul judecăţilor ei sau dacă ar putea chiar să conştientizeze acele judecăţi ca fiind ceea ce sunt, fără să mai creadă îi ele — sau, chiar mai bine, dacă şi-ar putea simţi corpul din interior — acesta ar fi începutul vindecării lor.

Cei identificaţi cu aspectul lor frumos, cu forţa fizică sau cu abilităţile fizice resimt suferinţă atunci când aceste însuşiri încep să se estompeze şi să dispară, aşa cum negreşit se întâmplă în ultimă instanţă. Identitatea care fusese construită pe baza lor este astfel ameninţată cu prăbuşirea. Frumoşi sau urâţi, oamenii îşi construiesc într-o măsură semnificativă identitatea — pozitivă sau negativă — pornind de la corpul lor. Mai exact, identitatea lor este derivată din gândul corespunzător lui „eu", gând pe care-l ataşează în mod eronat imaginii mentale sau conceptului despre corpul lor care, la urma urmei, nu este altceva decât o formă fizică ce se supune destinului tuturor formelor —

efemeritatea şi, în fine, degradarea.

Echivalarea corpului fizic perceput prin simţuri, menit să îmbătrânească, să se usuce şi să moară, cu „eul”, conduce inevitabil, mai devreme sau mai târziu, la suferinţă. Abţinerea de la identificarea cu corpul nu înseamnă neglijarea, dispreţuirea sau neîngrijirea corpului. Dacă este robust sau frumos, vă puteţi bucura de aceste însuşiri şi le puteţi aprecia —atâta vreme cât vor dura. Puteţi, de asemenea, să vă îmbunătăţiţi condiţia fizică printr-o alimentaţie adecvată şi prin exerciţii. Dacă nu echivalaţi corpul cu ceea ce sunteţi, sentimentul valorii sau identitatea nu vă vor fi afectate în niciun fel atunci când frumuseţea se va estompa, puterea va scădea sau corpul va pierde din capacităţi. De fapt, pe măsură ce corpul începe să slăbească, dimensiunea fără de formă, lumina conştiinţei poate străluci mai uşor prin forma ce începe să se estompeze.

Nu doar cei cu corpuri plăcute sau aproape perfecte au tendinţa de a crea sinonimie între corp şi ceea ce sunt ei. Vă puteţi la fel de uşor identifica cu un corp „problematic” şi îngloba imperfecţiunea, boala sau dizabilitatea corpului în identitatea voastră. După care puteţi gândi şi vorbi despre voi ca fiind „suferinzi” de cutare sau cutare boală cronică sau de cutare dizabilitate. Primiţi multa atenţie din partea doctorilor şi a celorlalţi care vă confirmă constant identitatea conceptuală de suferind sau pacient. Atunci vă agăţaţi în mod inconştient de boală, deoarece a devenit cea mai importantă parte din ceea ce percepeţi a fi voi înşivă. A devenit o altă formă mentală cu care egoul se poate identifica. Odată ce şi-a găsit o identitate, egoul nu mai vrea să renunţe la ea. În mod uimitor, nu rareori egoul aflat în căutarea unei identităţi mai solide îşi poate crea boli — şi chiar o face — cu scopul de a se consolida prin intermediul lor.

Percepţia corpului interior

Deşi identificarea cu corpul reprezintă una dintre cele mai elementare forme de ego, vestea bună este că tot ea este şi cea de care se poate trece cel mai uşor. Acest lucru se realizează nu încercând să vă convingeţi că nu sunteţi corpul, ci deturnându-vă atenţia de la forma exterioară a corpului şi de la gândurile despre el — frumos, urât, puternic, slab, prea gras, prea slab — către sentimentul de însufleţire din interiorul lui. Indiferent care este aspectul său exterior, dincolo de forma exterioară el este un câmp energetic foarte viu.

Dacă n-aveţi obişnuinţa conştientizării „corpului interior”, închideţi ochii o clipă şi căutaţi să aflaţi dacă există viaţă în mâinile voastre. Nu întrebaţi mintea. Ea vă va răspunde: „Nu simt nimic.” Probabil va mai adăuga: „Dă-mi ceva mai interesant la care să mă gândesc.” Aşadar în loc să întrebaţi mintea, îndreptaţi-vă atenţia direct către mâini. Ceea ce vreau să spun este să deveniţi conştienţi de sentimentul subtil de însufleţire din ele. El există. Trebuie doar să deveniţi atenţi pentru

a-l percepe. La început e posibil să aveţi o uşoară senzaţie de furnicături, apoi un sentiment de energie şi însufleţire. Dacă rămâneţi un timp cu atenţia focalizată pe mâini, sentimentul de însufleţire se va accentua. Sunt oameni care nici măcar nu au nevoie să închidă ochii. Ei pot simţi „mâinile interioare" chiar în timp ce citesc aceste rânduri. Apoi coborâţi către labele picioarelor, păstraţi atenţia supra lor timp de aproximativ un minut, după care începeţi să simţiţi concomitent mâinile şi picioarele. Apoi încorporaţi şi alte părţi ale trupului — picioarele până sus, braţele, pieptul şi aşa mai departe — în sentimentul respectiv, până când percepţia corpului interior devine un sentiment de însufleţire globală.

Ceea ce numesc „corpul interior" nu mai este chiar corp, ci energie vitală, puntea dintre formă şi ceea ce este fără de formă. Creaţi-vă un obicei din a simţi corpul interior cât de des puteţi. După un timp nu va mai fi nevoie să închideţi ochii ca să-l simţiţi. De exemplu, vedeţi dacă puteţi simţi corpul interior ori de câte ori ascultaţi pe cineva vorbind. Pare aproape un paradox: când sunteţi în legătură cu corpul interior nu vă mai identificaţi cu trupul, si nici cu mintea. Aceasta înseamnă că nu vă mai identificaţi cu forma, ci vă îndepărtaţi de identificarea cu forma către ceea ce este lipsit de formă şi căreia îi mai putem spune şi Fiinţare. Este identitatea voastră esenţială. Perceperea corpului nu doar vă ancorează în momentul prezent, ci reprezintă uşa pentru a ieşi din închistarea pe care o reprezintă egoul. De asemenea, ea întăreşte sistemul imunitar şi abilitatea corpului de a se autovindeca.

Uitarea Fiinţării

Egoul înseamnă întotdeauna identificarea cu forma, căutarea de sine şi, în consecinţă, pierderea sinelui într-o firmă sau alta. Formele nu sunt doar obiecte materiale şi copuri fizice. Mai fundamentale decât formele exterioare — lucrurile şi corpurile — sunt formele mentale care apar constat în câmpul conştiinţei. Ele reprezintă forme energetice, mai fine şi mai puţin dense decât materia fizică, dar totuşi ferme. Ceea ce conştientizaţi sub forma unei voci în mintea voastră care nu se opreşte niciodată din vorbit este un flux de gândire neîncetată şi compulsivă. Când fiecare gând vă absoarbe complet atenţia, când sunteţi atât de identificaţi cu vocea din mintea voastră şi cu emoţiile care o însoţesc încât vă pierdeţi pe voi înşivă în fiecare gând şi în fiecare emoţie, atunci înseamnă că sunteţi în totalitate identificaţi cu forma şi prin urmare sunteţi în puterea egoului. Egoul este un conglomerat de forme mentale şi tipare mental-emoţionale condiţionate, care reapar şi în care aţi investit sentimentul de „eu", sentimentul de sine. Egoul apare atunci când sentimentul Fiinţării, al lui „Eu Sunt", care este conştiinţă fără de formă, se întrepătrunde cu forma. Acesta este înţelesul identificării. Aceasta este uitarea Fiinţării, eroare primordială, iluzia separării absolute care transformă realitatea într-un coşmar.

De la eroarea lui Descartes la revelaţia lui Sartre

Descartes, filozoful din secolul al şaptesprezecelea considerat fondatorul filozofiei moderne a exprimat această eroare primordială sub forma maximei sale celebre (pe care el a văzut-o ca fiind expresia adevărului primordial): „Gândesc, deci exist.” Acesta era răspunsul pe care îl găsise el la întrebarea „Pot cunoaşte ceva cu certitudine absolută?” A realizat că dincolo de orice dubiu era faptul că procesul de gândire nu se oprea niciodată, de aceea a echivalat gândirea cu Fiinţarea, altfel spus identitatea — eu sunt — cu gândirea, în loc de adevărul ultim, el a găsit rădăcina egoului, dar nu ştia acest lucru.

Au trecut aproape trei sute de ani până ce un alt filozof celebru a văzut în respectiva afirmaţie ceva ce Descartes, ca şi toţi ceilalţi, trecuse cu vederea. Numele său era Jean-Paul Sartre. Privind în profunzime afirmaţia „gândesc, deci exist” a lui Descartes a avut o revelaţie pe care a formulat-o astfel: „Conştiinţa care spune «eu sunt» nu este conştiinţa care gândeşte”. Ce voia să spună? Atunci când eşti conştient că gândeşti, conştiinţa respectivă nu face parte din gândire. Este o dimensiune diferită a conştiinţei. Şi aceasta este conştiinţa care spune „eu sunt”. Dacă în voi n-ar exista nimic altceva decât şirul gândurilor, n-aţi mai fi conştienţi că gândiţi. Aţi fi asemenea unui om care visează şi nu ştie că visează. Aţi fi atât de identificaţi cu fiecare gând pe cât este visătorul cu fiecare imagine din visul său. Mulţi oameni trăiesc întocmai aşa, ca nişte somnambuli, victime ale unor mentalităţi disfuncţionale vechi care recreează continuu aceeaşi realitate de coşmar. Atunci când ştii că visezi înseamnă că eşti treaz în timpul visului. O altă dimensiune de conştiinţă şi-a făcut apariţia. Implicaţia revelaţiei lui Sartre este profundă, dar chiar şi el era încă prea identificat cu gândirea ca să realizeze întreaga semnificaţie a descoperirii sale: apariţia unei noi dimensiuni a conştiinţei.

Pacea care covârşeşte orice minte

Există multe cazuri de indivizi care au experimentat ivirea acelei noi dimensiuni a conştiinţei ca rezultat al unei pierderi tragice într-un moment din viaţa lor. Unii au pierdut tot ce deţineau, alţii şi-au pierdut copiii sau soţia, poziţia socială, reputaţia sau capacităţi fizice. Au existat cazuri în care, din cauza unui dezastru sau a războiului, unii oameni au pierdut toate acestea în acelaşi timp şi s-au trezit fără „nimic”. Putem numi aceasta o situaţie-limită. Ceea ce dăduse sens vieţii lor, cele cu care se identificaseră ani de-a rândul le fuseseră luate. Apoi, dintr-odată şi în mod inexplicabil, suferinţa sau teama mare care puseseră iniţial stăpânire pe ei au dispărut, lăsând loc unui sentiment sacru de Prezenţă, unei păci adânci, unei seninătăţi şi unei eliberări complete de frică. Acest fenomen trebuie să-i fi fost familiar Sfântului Pavel, care a folosit expresia „pacea lui Dumnezeu care covârşeşte orice minte”. Este într-adevăr o pace care nu pare să aibă vreun sens, iar cei

care au experimentat-o s-au întrebat: în situaţia *aceasta,* cum de pot să simt o astfel de pace ?

Răspunsul este simplu, odată ce ai realizat ce este egoul şi cum funcţionează el. Când formele cu care te-ai identificat, care ţi-au dat sentimentul de sine se năruie sau îţi sunt luate, rezultatul poate fi o prăbuşire a egoului, din moment ce egoul *este* identificare cu forma. Când nu mai rămâne nimic cu care să te identifici, cine eşti? Când formele din jurul tău mor sau când moartea se apropie, sentimentul Fiinţării, acela de Eu Sunt este eliberat din întrepătrunderea cu forma: Spiritul ce fusese închis în materie este eliberat. Realizezi că identitatea ta esenţială este fără de formă, o Prezenţă atotpătrunzătoare, Fiinţare de dinainte de orice formă, de orice identificare. Realizezi adevărata ta identitate ca fiind conştiinţa însăşi, şi nu ca fiind acele lucruri cu care se identificase conştiinţa. Aceasta este pacea lui Dumnezeu. Adevărul ultim privitor la ceea ce eşti nu este „sunt aceasta" sau „sunt cealaltă", ci „sunt".

Nu toţi cei care se confruntă cu o mare pierdere experimentează şi trezirea, această încetare a identificării cu forma. Există oameni care creează imediat o imagine mentală puternică sau o formă a gândirii în care se văd victime, fie ale circumstanţelor, ale altor oameni, ale soartei nedrepte sau ale lui Dumnezeu. Se identifică puternic cu această formă mentală şi cu emoţiile cărora le dă ea naştere — de exemplu furie, resentimente, autocompătimire şi aşa mai departe — iar ea ia imediat locul tuturor celorlalte identificări care s-au prăbuşit din caua pierderii suferite. Cu alte cuvinte, egoul găseşte repede o formă nouă. Faptul că această nouă formă este una profund nefericită nu-l interesează prea mult, important pentru el este să aibă o identitate, fie ea bună sau rea. De fapt, acest nou ego va fi mai contractat, mai rigid şi impenetrabil decât ce vechi.

Atunci când survine o pierdere grea, fie opuneţi rezistenţă, fie cedaţi. Unii oameni nutresc amărăciune sau resentimente profunde; alţii devin plini de compasiune, înţelepţi şi iubitori. Cedarea înseamnă acceptarea în interior a ceea ce este. Eşti deschis faţă de viaţă. Opunerea de rezistenţă este o contractare interioară, o întărire a cochiliei egoului. Sunteţi închişi. Orice veţi întreprinde într-o stare de rezistenţă interioară (pe care am putea-o numi şi negativitate) va crea o rezistenţă exterioară şi mai mare, iar universul nu va fi de partea voastră; viaţa nu vă va veni în ajutor. Dacă obloanele sunt închise, lumina soarelui nu poate intra. Când cedaţi lăuntric, când capitulaţi, realizaţi începutul unei noi dimensiuni de conştiinţă. Dacă acţiunea este posibilă sau necesară, aceasta va fi în concordanţă cu întregul şi va beneficia de sprijinul inteligenţei creative, a conştiinţei necondiţionate cu care vă contopiţi atunci când vă aflaţi într-o stare de deschidere interioară. Şi-atunci, împrejurările şi oamenii îşi aduc contribuţia şi cooperează. Apar tot felul de coincidenţe. Dacă acţiunea nu este posibilă, rămâneţi în pacea şi liniştea interioară care vin odată cu abandonul. Rămâneţi în Dumnezeu.

C A P I T O L U L   T R E I

Nucleul egoului

Majoritatea oamenilor sunt atât de complet identificaţi cu vocea din mintea lor — curentul neîntrerupt de gânduri involuntare şi compulsive şi emoţiile care le însoţesc — încât am putea spune despre ei că sunt posedaţi de minte. Câtă vreme sunteţi complet inconştienţi, luaţi gânditorul drept ceea ce sunteţi voi cu adevărat. Aceasta este mintea egocentrică. O numim egocentrică deoarece fiecare gând — fiecare amintire, interpretare, părere, punct de vedere, reacţie, emoţie conţin un sentiment de sine, de eu (ego). Aceasta este inconştienţa, din punct de vedere spiritual vorbind. Gândirea voastră, conţinutul minţii voastre este desigur condiţionat de trecut: educaţia pe care aţi primit-o, mediul familial şi cultural şi aşa mai departe. Nucleul central al întregii voastre activităţi mentale constă în anumite gânduri, emoţii şi moduri de reacţie, repetitive şi persistente şi cu care vă identificaţi cel mai mult. Această entitate este însuşi egoul.

După cum am văzut, atunci când spuneţi „eu", cel care vorbeşte în majoritatea cazurilor este egoul, nu voi. El este plămădit din gând şi emoţie, dintr-un mănunchi de amintiri cu care vă identificaţi în termeni de „eu şi povestea mea", din roluri pe care le-aţi deprins şi le jucaţi fără s-o ştiţi, din identificare la nivel de colectivitate, şi aici mă refer la naţionalitate, religie, rasă, clasă socială sau crez politic. Egoul implică de asemenea identificări personale, nu doar cu posesiuni, ci şi cu opinii, aspect exterior, resentimente pe termen lung sau concepţia despre sine însuşi ca fiind mai bun sau nu la fel de bun ca alţii, ca fiind un om de succes sau un ratat.

Conţinutul egoului variază de la o persoană la alta, dar în fiecare ego se regăseşte aceeaşi structură. Cu alte cuvinte: egourile diferă doar la suprafaţă, în profunzime sunt identice, în ce fel sunt ele identice? Ele se hrănesc cu identificarea şi separarea. Când trăiţi prin intermediul sinelui fabricat de minte, constând din gândire şi emoţii — adică prin ego — fundamentul identităţii voastre este unul precar, deoarece gândul şi emoţia sunt prin natura lor efemere, trecătoare. De aceea orice ego se luptă continuu să supravieţuiască, încercând să se protejeze şi să se extindă. Pentru a susţine gândul corespunzător lui eu, el are nevoie de gândul opus corespunzător lui „celălalt". Conceptul de „eu" nu poate supravieţui fără conceptul de „altul". Ceilalţi reprezintă în cel mai înalt grad ideea de altcineva, atunci când îi percep drept duşmani ai mei. Pe scara acestui şablon egoist inconştient, la unul din capete se află deprinderea imperativă de a critica şi de a vă plânge de ceilalţi. Isus a făcut referire la aceasta atunci când a spus: „De ce vedeţi aşchia din ochiul fratelui vostru, dar nu vedeţi bârna din ochiul vostru?"[4] La celălalt capăt, se află violenţa fizică dintre indivizi şi războaiele dintre naţiuni, în Biblie,

întrebarea lui Isus rămâne fără răspuns, dar răspunsul este, desigur, următorul: deoarece atunci când critic sau condamn pe altcineva mă simt superior.

Lamentație si resentiment

Una dintre strategiile favorite ale egoului pentru a se consolida este aceea de a se lamenta. Fiecare lamentație re prezintă o mică istorioară pe care mintea o ticluieşte şi în care voi credeți fără rezerve. Că vă plângeți cu voce tare sau doar în gând nu are nicio importanță. Unele egouri care nu au prea multe lucruri cu care să se identifice supraviețuiesc fără probleme doar prin a se lamenta. Atunci când sunteți în stăpânirea unui astfel de ego, a vă lamenta devine un obicei; vă plângeți în special de ceilalți oameni şi, desigur, obiceiul este inconştient, ceea ce înseamnă că nu ştiți ce faceți. Aplicarea de etichete mentale negative oamenilor, fie deschis, fie, cel mai adesea, atunci când le vorbiți altora despre ei sau când doar vă gândiți la ei, este în mod frecvent o parte componentă a acestui şablon. Insultele reprezintă forma cea mai grosolană a acestui gen de etichetări şi a nevoii pe care o manifestă egoul de a avea dreptate şi a triumfa asupra celorlalți: „ticălos, bastard, cățea” — toate sentințe definitive ce nu pot fi contestate. La nivelul următor pe scara inconştienței găsim urletele şi strigătele şi, nu mult mai jos, violența fizică.

Resentimentul este emoția care însoțeşte lamentarea şi etichetarea în minte a oamenilor şi care adaugă chiar mai multă energie egoului. Resentiment înseamnă amărăciune, indignare, mâhnire sau sentimentul de a fi fost ofensat. Sunteți nemulțumiți de lăcomia celorlalți, de necinstea lor, de lipsa lor de integritate, de ceea ce fac, de ceea ce au făcut în trecut, de ceea ce au spus, de ceea ce n-au reuşit să facă, de ceea ce ar fi trebuit sau n-ar fi trebuit să facă. Egoul iubeşte această atitudine, în loc să treceți cu vederea inconştiența celorlalți, voi o faceți parte integrantă a identității lor. Cine este cel care face acest lucru? Inconştiența din voi, egoul. Uneori, „vina” pe care i-o găsiți altcuiva nici măcar nu există. Este în totalitate o interpretare greşită, proiecția unei minți condiționate să vadă inamici şi să se considere pe sine corectă sau superioară. Alteori, e posibil ca vina să fie reală, dar concentrându-vă asupra ei, uneori prin excluderea oricărui alt aspect, o amplificați. Şi elementele față de care luați atitudine în cazul celorlalți sunt cele pe care le consolidați astfel în voi înşivă.

Lipsa de reacție față de egoul celorlalți reprezintă una dintre cele mai eficiente modalități nu doar de a transcende propriul vostru ego, ci şi de a dizolva egoul uman colectiv. Dar veți simți în voi această lipsă de reacție doar atunci când veți recunoaşte egoul ca fiind cauza comportamentului unei persoane, comportament ce reprezintă expresia disfuncției umane colective. Arunci când înțelegeți că nu este ceva personal, nu vă va mai apărea necesitatea de a reacționa ca şi cum ar fi fost personal. Nereacționând față de manifestările egoului veți avea adesea capacitatea de a iniția echilibrul

mental în cazul celorlalți, iar acesta înseamnă conştiință necondiționată opusă celei condiționate. Este posibil ca din când în când să fiți nevoiți să luați măsuri practice pentru a vă proteja de persoane profund inconştiente. Puteți face lucrul acesta fără să-i transformați în duşmani. Cea mai mare protecție o reprezintă totuşi faptul de a fi conştienți. Cineva vă devine duşman dacă personalizați inconştiența pe care o reprezintă egoul. Lipsa de reacție nu este semn de slăbiciune, ci de putere. Un alt termen pentru lipsa de reacție este iertarea. A ierta înseamnă a trece cu vederea sau, mai curând, a trece peste. Treceți peste ego şi ajungeți la sănătatea mentală existentă în fiecare ființă umană ca esența sa.

Egoului îi place deosebit de mult să se plângă şi să nutrească resentimente nu doar în legătură cu alți oameni, ci şi în legătură cu situațiile. Ceea ce puteți face cu o persoană, puteți face şi cu o situație: o puteți transforma într-un inamic. De aici rezultă atitudini de genul: n-ar fi trebuit să se întâmple aşa ceva; nu vreau să mă aflu aici; nu vreau să fiu nevoit să fac asta; mi se face o nedreptate. Iar duşmanul cel mai mare al egoului este, desigur, momentul prezent, adică viața însăşi.

Nu trebuie să se facă o confuzie între atitudinea unei persoane care se plânge de ceva şi cea a unei persoane care informează o alta în legătură cu o greşeală sau o lipsă, astfel încât să facă posibilă remedierea. Iar a înceta să vă mai plângeți nu înseamnă neapărat să tolerați un comportament urât sau o însuşire negativă. Nu este nicio urmă de ego în a spune ospătarului că supa este rece şi trebuie încălzită — dacă vă rezumați la fapte, care sunt întotdeauna neutre. „Cum îndrăzneşti să-mi serveşti supa rece ...” — aceasta înseamnă că vă plângeți. Există aici un „mie” care adoră să se simtă jignit la modul personal de supa rece şi care are de gând să profite din plin de situație, un „mie” căruia îi place la nebunie să arate că cineva a greşit. Această exprimare a nemulțumirii despre care vorbeam mai sus se află în slujba egoului, nu în cea a schimbării. Uneori devine evident faptul că egoul nu doreşte cu adevărat schimbarea, ca să se poată plânge în continuare, încercați să prindeți, adică să sesizați vocea din mintea voastră în chiar momentul în care se plânge de ceva şi să vedeți atunci exact ce reprezintă ea: vocea egoului, nimic mai mult decât un şablon condiționat, un gând. Ori de câte ori sesizați vocea aceea veți realiza, de asemenea, că nu sunteți vocea, ci acela care este conştient de ea. De fapt, sunteți conştiința care conştientizează acea voce. În fundal este conştiința; în prim-plan este vocea, gânditorul, în acest mod vă eliberați de ego, de mintea neobservată, în momentul în care conştientizați egoul, acesta nu mai este în adevăratul sens al cuvântului egoul, ci doar un şablon mental vechi, condiționat. Egoul implică absența conştientizării. Conştiința şi egoul nu pot exista laolaltă. Vechiul şablon al minții şi deprinderea mentală mai pot supraviețui şi reapărea un timp deoarece beneficiază de impulsul în spatele căruia stau mii de ani de inconştiență umană colectivă, dar de fiecare dată când este recunoscut, egoul devine tot mai slab.

Reactivitate şi ranchiună

Resentimentul este adesea emoţia care însoţeşte lamentaţia, dar aceasta din urmă mai poate fi însoţită de o emoţie mai puternică precum furia sau altă forma de supărare, în acest mod, lamentaţia primeşte o încărcătură energetică mult mai mare. Ea se transformă apoi în reactivitate, o altă modalitate prin care egoul se consolidează pe sine. Nu puţini sunt aceia care aşteaptă mereu următorul lucru faţă de care să reacţioneze, de care să se simtă iritaţi sau deranjaţi — şi nu durează mult până-l găsesc. „Este strigător la cer”, îi auzi spunând. „Cum îndrăzneşti...”, „Sunt profund indignat”. Aceşti oameni sunt dependenţi de starea de supărare şi de enervare ca de un drog. Reacţionând faţă de un lucru sau altul îşi afirmă şi consolidează sentimentul de sine.

Un resentiment pe termen lung se numeşte ranchiună. A purta ranchiună înseamnă a fi în permanenţă „împotrivă”, de aceea ranchiuna constituie o parte semnificativă a egoului multor persoane. Ranchiunele colective pot dăinui secole la rând în cadrul unei naţiuni sau al unui trib şi pot alimenta un ciclu de violenţă fără sfârşit.

Ranchiuna este o emoţie negativă puternică, legată de un eveniment care uneori a avut loc în trecutul îndepărtat şi este păstrat viu prin intermediul gândirii compulsive, prin repetarea în minte sau cu voce tare a „ceea ce mi-a făcut cineva” sau „ceea ce ne-a făcut cineva”. Ranchiuna va contamina şi alte sectoare ale vieţii voastre. De exemplu, în timp ce vă gândiţi la obiectul ranchiunei şi simţiţi ranchiuna, energia sa emoţională negativă vă poate deforma percepţia asupra unui eveniment din prezent sau poate influenţa modul în care vorbiţi sau vă comportaţi faţă de cineva din prezent. O singură ranchiună de mare intensitate este suficientă pentru a contamina sfere extinse ale vieţii voastre şi a vă menţine în stăpânirea egoului.

Este nevoie de onestitate pentru a vedea dacă încă mai nutriţi astfel de sentimente, dacă în viaţa voastră mai există un om pe care nu l-aţi iertat complet, un „duşman”. Dacă răspunsul este afirmativ, deveniţi conştienţi de ranchiună atât la nivelul gândirii, cât şi la nivelul emoţiei, ceea ce înseamnă să deveniţi conştienţi de gândurile care o menţin în viaţă şi simţiţi emoţia cu care răspunde corpul acestor gânduri. Nu încercaţi să renunţaţi la ranchiună, *încercarea* de a renunţa, de a ierta nu dă rezultate. Iertarea apare de la sine atunci când înţelegeţi că ranchiuna nu are alt scop în afară de acela de a consolida un fals sentiment de sine, de a menţine egoul pe poziţie, înţelegerea vă va elibera, învăţătura lui Isus referitoare la „iertarea duşmanilor” este în esenţă legată de anularea uneia dintre principalele structuri egoiste ale minţii omeneşti.

Trecutul nu are puterea de a vă împiedica să fiţi prezenţi acum. Doar ranchiuna voastră faţă de momente din trecut poate face acest lucru. Şi ce este ranchiuna? Întreg bagajul de foste gânduri şi emoţii.

Sunt corect, procedez greşit

Atât plângerea, cât şi atitudinea critică şi reactivitatea îi întăresc egoului sentimentul de îngrădire şi separare de care depinde supravieţuirea sa. Dar acestea întăresc egoul şi în alt mod, dându-i un sentiment de superioritate pe seama căruia prosperă. S-ar putea ca procesul să nu fie evident în prima modalitate, cea prin care, plângându-vă, să spunem, de aglomeraţia din trafic, politicieni, „bogaţii cei lacomi" sau „şomerii leneşi", colegi sau fosta soţie, bărbaţi sau femei, căpătaţi un sentiment de superioritate. Iată cum se întâmplă: atunci când vă plângeţi aveţi, în mod implicit, dreptate, iar persoana sau situaţia de care vă plângeţi sau împotriva căreia reacţionaţi greşeşte sau este greşită.

Nimic nu întăreşte egoul mai mult decât sentimentul de a avea dreptate. A avea dreptate înseamnă a vă identifica cu o poziţie mentală — un punct de vedere, o opinie, o judecată, o interpretare. Pentru a avea dreptate, trebuie, desigur, ca altcineva să se înşele, de aceea egoul adoră să prezinte greşelile altora pentru ca el să aibă dreptate. Altfel spus, simţiţi nevoia să vorbiţi despre greşelile celorlalţi pentru a vă consolida sentimentul de sine. Vă puteţi plânge şi puteţi reacţiona nu doar împotriva unei persoane, ci şi a unei situaţii, ideea implicită fiind întotdeauna că „nu ar fi trebuit să se întâmple aşa ceva". Nutrind convingerea că aveţi dreptate, vă plasaţi într-o poziţie imaginară de superioritate morală în raport cu persoana sau situaţia judecată şi găsită inadecvată. După acest sentiment de superioritate tânjeşte egoul şi prin el se amplifică.

În apărarea unei iluzii

Faptele există mai presus de orice îndoială. Dacă spuneţi: „Viteza luminii este mai mare decât cea a sunetului" iar altcineva spune că lucrurile stau exact pe dos, dreptatea va fi în mod evident de partea voastră, iar persoana respectivă se va înşela. Simpla observare a faptului că fulgerul precede tunetul reprezintă o confirmare. Deci nu numai că aveţi dreptate, ci şi ştiţi că aveţi dreptate. Este aici implicat egoul? Posibil, dar nu în mod necesar. Dacă nu faceţi decât să afirmaţi ceea ce ştiţi că este adevărat, egoul nu este deloc implicat, deoarece nu există identificare. Identificare cu ce? Cu mintea şi poziţia mentală, însă o astfel de identificare se poate strecura cu uşurinţă. Dacă spuneţi: „Crede-mă, ştiu eu" sau „De ce nu mă crezi niciodată?", atunci egoul deja s-a strecurat. Se ascunde în cuvântul „mă". O afirmaţie simplă — „viteza luminii este mai mare decât cea a sunetului" —, deşi adevărată, slujeşte acum unei iluzii, egoului. A fost contaminată de un fals sentiment de „eu"; a fost personalizată, transformată într-o poziţie mentală. „Eu"-l se simte diminuat sau ofensat din cauză că cineva nu crede ce am spus „eu".

Egoul ia totul la modul personal. Apare emoția, atitudinea defensivă, poate chiar agresivitatea. Adevărul este cel pe care îl apărați? Nu, adevărul nu are în niciun caz nevoie să fie apărat. Lumina sau sunetul nu sunt interesate de ceea ce credeți voi sau altcineva. Vă apărați pe voi sau, mai curând, iluzia pe care o aveți despre voi înşivă, substitutul fabricat de minte. O exprimare şi mai exactă ar fi aceea că iluzia se apără pe ea însăşi. Dacă şi tărâmul simplu şi evident al faptelor poate fi supus deformării şi iluziei egocentriste, cu atât mai mult se întâmplă aceasta cu tărâmul mai puțin tangibil al opiniilor, punctelor de vedere şi judecăților, toate reprezentând forme mentale ce se pot contamina cu uşurință cu un sentiment de „eu”. Orice ego confundă opiniile şi punctele de vedere cu faptele. Mai mult încă, nu poate face diferența între eveniment şi reacția sa față de acel eveniment. Orice ego stăpâneşte arta percepției selective şi a interpretării distorsionate. Doar prin conştientizare — şi nu prin gândire — puteți face diferența între fapt în sine şi opinie. Doar prin conştientizare aveți capacitatea de a vedea: aceea este situația iar aceasta este furia pe care o simt eu în legătură cu ea, realizând apoi că există alte modalități de abordare a situației, alte modalități de a o vedea şi de a-i face față. Doar prin conştientizare puteți vedea o persoană sau o situație în ansamblul său, în loc să adoptați o perspectivă limitată.

Adevărul: relativ sau absolut?

Dincolo de tărâmul faptelor simple şi verificabile, certitudinea că „eu am dreptate si tu greşeşti” reprezintă un element periculos în relațiile personale şi în interacțiunile dintre națiuni, triburi, religii şi aşa mai departe.

Dar dacă credința „eu am dreptate; tu greşeşti” este una dintre modalitățile prin care egoul se consolidează, dacă a vă da vouă dreptate şi a-i acuza pe ceilalți de eroare reprezintă o disfuncție mentală care perpetuează separarea şi conflictul dintre ființele umane, înseamnă că nu se poate spune că există comportamente bune şi comportamente greşite, acțiuni sau credințe bune ori greşite? Şi n-ar fi atunci vorba despre acel relativism moral pe care unele dintre învățăturile creştine contemporane îl văd ca pe cel mai mare rău al timpurilor noastre?

Istoria creştinismului reprezintă, desigur, un exemplu de mare elocvență al modului în care credința că tu deții singurul adevăr, cu alte cuvinte că tu ai dreptate, îți poate corupe acțiunile şi comportamentul până la limita nebuniei. Secole de-a rândul, torturarea şi arderea de vii a acelora care aveau opinii ce difereau chiar şi în cea mai mică măsură de doctrina Bisericii sau de interpretările înguste ale scripturii („Adevărului”) erau considerate justificate, deoarece victimele „se înşelau”. Se înşelau atât de mult încât trebuiau omorâte. Adevărul era considerat mai important decât viața oamenilor. Şi ce era Adevărul? O poveste în care trebuia să crezi, adică un mănunchi de gânduri.

Între cei un milion de oameni a căror ucidere a ordonat-o dictatorul nebun al Cambodgiei, Pol Pot, se aflau toți cei care purtau ochelari. De ce? După părerea lui, interpretarea marxistă a istoriei reprezenta adevărul absolut şi, conform versiunii sale proprii, cei care purtau ochelari aparțineau clasei educate, burgheziei, exploatatorilor țăranilor. Era necesar ca aceştia să fie eliminați pentru a face loc unei noi ordini sociale. Adevărul său era de asemenea un mănunchi de gânduri.

Biserica catolică şi celelalte Biserici au dreptate atunci când identifică relativismul, anume credința că nu există un adevăr absolut care să ghideze comportamentul uman, ca fiind unul dintre relele vremurilor noastre. Numai că nu veți găsi adevărul absolut nici dacă îl căutați acolo unde nu poate fi găsit: în doctrine, ideologii, seturi de reguli sau povestiri. Ce au toate acestea în comun? Sunt generate de gândire. Gândirea poate, în cel mai bun caz, să indice către adevăr, dar ea nu *este* niciodată adevărul. De aceea spun budiştii: „Degetul care arată către lună nu este luna". Toate religiile sunt în egală măsură false şi adevărate, în funcție de cum vă raportați la ele. Le puteți folosi în slujba egoului sau le puteți folosi în slujba Adevărului. Dacă sunteți de părere că doar religia voastră reprezintă Adevărul, o folosiți în slujba egoului. Folosită în acest mod, religia devine ideologie şi creează un sentiment iluzoriu de superioritate, o scindare şi un conflict între oameni. Folosite în slujba Adevărului, învățăturile religioase reprezintă indicatoare de direcție sau hărți lăsate în urma lor de cei treziți, pentru a vă fi de ajutor în trezirea spirituală, adică în eliberarea de identificarea cu forma.

Nu există decât un singur Adevăr absolut, iar toate celelalte adevăruri provin din el. Când veți găsi acel Adevăr, acțiunile voastre vor fi conforme cu el. Acțiunile oamenilor pot reflecta Adevărul sau pot reflecta iluzia. Poate fi Adevărul exprimat în cuvinte? Da, dar cuvintele nu sunt, desigur, totuna cu el. Ele doar indică spre el.

Adevărul este inseparabil de ceea ce sunteți. Da, voi *sunteți* Adevărul. Dacă îl căutați în altă parte vă veți amăgi de fiecare dată. Însăşi Ființa voastră este Adevărul. Este exact ceea ce Isus a încercat să transmită când a spus: „Eu sunt calea, adevărul şi viața."[5] Dacă sunt înțelese corect, cuvintele lui Isus reprezintă un indicator către Adevăr, unul dintre cele mai directe şi cu cel mai puternic impact. Dacă sunt interpretate greşit însă, vorbele acestea devin un mare obstacol. Isus vorbeşte despre cel mai lăuntric Eu Sunt, identitatea esențială a fiecărui bărbat şi a fiecărei femei, a fiecărei forme de viață, de fapt. El vorbeşte despre viața care e unul şi acelaşi lucru cu voi. Unii mistici creştini au denumit-o Cristosul din interior; budiştii o numesc natura de Buddha; pentru hinduşi este Atman, Dumnezeul din interior. Atunci când sunteți în legătură cu acea dimensiune din interiorul vostru — şi a fi în legătură cu ea reprezintă starea voastră firească, nu vreo realizare miraculoasă — toate acțiunile şi relațiile voastre vor reflecta unitatea cu întreaga viață pe care o simțiți adânc înăuntrul vostru. Aceasta este iubirea. Legile, poruncile, regulile şi normele sunt

necesare pentru cei care sunt separați de Adevărul din interiorul lor, de ceea ce sunt ei în realitate. Acestea împiedică cele mai rele excese ale egoului, dar câteodată nici măcar ele nu reuşesc s-o facă. „Iubeşte şi fa ce vrei”, spunea Sf. Augustin. Cuvintele nu se pot apropia de Adevăr mai mult de-atât.

Egoul nu este personal

La nivel colectiv, mentalitatea „Noi avem dreptate şi ei se înşală” este înrădăcinată deosebit de profund în acele părți ale lumii în care conflictul dintre două națiuni, rase, triburi, religii sau ideologii durează de multă vreme, este extrem şi endemic. Ambele părți ale conflictului se identifică în aceeaşi proporție cu punctul lor de vedere, cu propria lor „poveste”, cu gândirea, aşadar. Ambele sunt la fel de incapabile să vadă că ar putea exista şi o altă perspectivă, o altă poveste, iar acestea ar putea fi în egală măsură valabile. Scriitorul israelian Y. Halevi vorbeşte despre posibilitatea de a „ține cont de varianta adversarului”[6], dar în multe părți ale lumii oamenii nu sunt încă în stare sau nu vor să procedeze astfel. Ambele părți se cred în posesia adevărului. Ambele se văd victime iar în „celălalt” citesc răul. Şi pentru că l-au conceptualizat, prin urmare l-au dezumanizat pe celălalt în chip de duşman, îl pot omorî şi pot manifesta orice fel de violență asupra celuilalt, chiar dacă este vorba despre un copil, fără să-i simtă umanitatea şi suferința. Cad pradă unei spirale smintite a crimei şi răzbunării, acțiunii şi reacțiunii.

Aici devine evident faptul că egoul uman, în aspectul său colectiv care ia forma lui „noi” împotriva „lor”, este încă şi mai dement decât „eu”, egoul individual, deşi mecanismul este acelaşi. Cea mai mare parte a actelor de violență pe care oamenii le-au săvârşit unii asupra altora nu este nici de departe reprezentată de lucrarea criminalilor sau a celor tulburați mental, ci a cetățenilor normali, respectabili, aflați în slujba egoului colectiv. Am putea chiar merge atât de departe încât să spunem că „normal” înseamnă nebun pe planeta aceasta. Ce se află la rădăcina acestei nebunii? Identificarea completă cu gândul şi emoția, cu egoul adică.

Lăcomia, egoismul, exploatarea, cruzimea şi violența sunt încă pretutindeni prezente pe această planetă. Atunci când nu le recunoaşteți ca fiind manifestări individuale sau colective ale unei disfuncții subiacente sau ale unei boli a mentalului, cădeți în greşeala de a le personaliza. Construiți o identitate conceptuală în cazul unui individ sau unui grup şi spuneți: „Aceasta îl reprezintă pe el. Aceasta îi reprezintă pe ei.” Atunci când confundați egoul pe care îl percepeți în ceilalți cu identitatea lor, propriul vostru ego este cel care foloseşte această percepție greşită pentru a se consolida pe sine deoarece are dreptate, în consecință este superior, şi deoarece reacționează prin condamnare, indignare şi adesea furie împotriva celui perceput ca duşman. Toată această atitudine satisface enorm egoul. Ea sporeşte sentimentul de separare între voi şi celălalt, a cărui

alteritate a fost amplificată într-o asemenea măsură, încât nici nu mai simțiți caracterul uman care vă este comun, nici înrădăcinarea în Viața unică pe care o împărtășiți cu fiecare ființă umană, divinitatea care se regăsește în toți.

Tiparele egoiste față de care reacționați cu cea mai mare vehemență atunci când le remarcați la ceilalți și le luați în mod eronat ca fiind identitatea lor tind să fie aceleași tipare care se regăsesc și în voi, dar pe care nu puteți sau nu vreți să le detectați în voi. În acest sens, aveți multe de învățat de la dușmanii voștri. Ce vi se pare cel mai supărător, cel mai deranjant la ei? Egoismul? Lăcomia? Nevoia de putere și de control? Lipsa lor de sinceritate, de onestitate, înclinația către violență sau orice altceva? Tot ceea ce vă trezește resentimente și o reacție vehementă față de altcineva se află și în voi. Dar nu este altceva decât o formă de ego, și din acest motiv este complet impersonală. Nu are nimic de a face cu ceea ce este cea persoană, și nici cu ceea ce sunteți voi. Doar dacă o percepeți ca fiind voi înșivă vă va fi amenințat sentimentul de sine atunci când o veți descoperi în voi.

Războiul este o proiecție mentală

Uneori e posibil să fiți nevoiți să vă protejați pe voi sau pe altcineva de un rău venit din partea cuiva, dar aveți grijă să nu vă asumați misiunea de a „eradica răul”, căci vă paște pericolul de a cădea exact în greșeala care v-a stârnit reacția de luptă. Lupta împotriva inconștienței vă va trage pe voi înșivă în inconștient. Inconștiența, comportamentul egocentrist disfuncțional nu va putea fi vreodată învins prin atac direct. Chiar dacă vă învingeți oponentul, fie inconștiența se va fi mutat pur și simplu în interiorul vostru fie oponentul reapare sub o nouă înfățișare. Ceea ce veți combate, veți consolida și ceea ce veți întâmpina opunând rezistență, va persista.

În zilele noastre auzim adesea expresia „războiul împotriva” cutărui sau cutărui lucru, și ori le câte ori o aud, știu că va avea drept rezultat un eșec. Există războiul împotriva drogurilor, războiul împotriva crimei, războiul împotriva terorismului, războiul împotriva cancerului, războiul împotriva sărăciei și așa mai departe. De exemplu, în ciuda intensificării războiului împotriva crimei și a drogurilor, actele criminale și cele legate de droguri au înregistrat o creștere dramatică în ultimii douăzeci și cinci de ani. Numărul deținuților din închisorile Statelor Unite a crescut de la mai puțin de 300.000 în 1980 până la uluitoarea cifră de 2,1 milioane în 2004 (U.S. Department of Justice, Bureau of Justice Statistics, Frison Statistics, iunie 2004). Războiul împotriva maladiilor a avut drept rezultat, între altele, crearea antibioticelor. La început acestea au avut un succes spectaculos, în aparență permițându-ne să câștigăm războiul împotriva bolilor infecțioase. În prezent, mulți experți sunt de acord cu faptul că utilizarea la scară largă și fără discernământ a antibioticelor a creat o bombă cu acțiune întârziată, specii de bacterii rezistente la antibiotice urmând după toate

probabilitățile să ducă la reapariția acelor boli şi chiar să producă epidemii. Conform *Journal of The American Medical Association,* tratamentul medicamentos reprezintă a treia cauză de mortalitate în Statele Unite, după bolile de inimă şi cancer. Homeopatia şi medicina chineză sunt două exemple de abordări alternative ale bolilor, abordări care nu consideră boala un inamic şi, prin urmare, nu favorizează apariția unor noi boli.

Războiul este o proiecție mentală, iar acțiunile care rezultă dintr-o astfel de proiecție fie vor consolida inamicul, ceea ce este perceput drept răul, fie, dacă războiul este câştigat, vor crea un nou inamic, un nou rău egal cu cel învins, adesea chiar mai rău decât acela. Există o corelație profundă între starea voastră de conştiință şi realitatea exterioară. Atunci când sunteți dominați de o mentalitate precum cea a „războiului", percepțiile voastre devin extrem de selective şi deformate. Cu alte cuvinte, veți vedea doar ceea ce vreți să vedeți şi apoi veți interpreta greşit. Nu e greu de imaginat ce fel de acțiuni se nasc dintr-un astfel de sistem amăgitor. De altfel, nici nu e nevoie să vă imaginați, ci doar să vă uitați în seara aceasta la ştiri.

Recunoaşteți egoul ca fiind ceea ce este el: o disfuncție colectivă, nebunia minții omeneşti. Când îl luați drept ceea ce este, nu mai aveți cum să-l percepeți ca fiind identitatea cuiva. Odată ce vedeți egoul aşa cum este el, va fi mult mai uşor să rămâneți lipsiți de reacție în fața lui. Nu mai luați lucrurile la modul personal. Nu vă mai plângeți, nu mai acuzați, nu mai învinovățiți şi nu mai gândiți că celălalt face rău. Nimeni nu face rău. Este egoul persoanei respective, atâta tot. Compasiunea răsare atunci când conştientizați faptul că toți suferă de aceeaşi boală a minții, unii într-un mod mai acut decât alții. Atunci încetați să mai alimentați drama, parte componentă a tuturor relațiilor egocentriste. Şi care este carburantul? Reactivitatea. Egoul prosperă datorită ei.

Vă doriți pace sau dramă?

Vă doriți pace. Nu există cineva care să nu-şi dorească pace. Totuşi, există în voi ceva care-şi doreşte dramă, conflict. Poate că în acest moment nu simțiți acest lucru. Ar putea fi nevoie să aşteptați apariția unei situații sau chiar a unui gând care să declanşeze o reacție în voi: cineva vă acuză de un lucru sau altul, vă contestă un merit, vă încalcă teritoriul, pune sub semnul întrebării modul în care procedați, aveți o dispută legată de bani... Simțiți, în aceste situații, valul uriaş de energie care vă străbate, teama, mascată poate de furie şi ostilitate? Vă auziți vocea cum devine aspră sau ascuțită sau mai ridicată şi cu câteva octave mai gravă? Conştientizați modul în care mintea intră în cursă pentru a-şi apăra poziția, pentru a se justifica, a ataca, a acuza? Cu alte cuvinte, vă puteți trezi în momentul acela de inconştiență? Simțiți că ceva în interiorul vostru este în război, ceva care se simte amenințat şi vrea să supraviețuiască cu orice preț, care are nevoie de dramă pentru a-şi afirma

identitatea în chip de personaj victorios în cadrul producției teatrale respective? Simțiți că ceva din voi preferă să aibă dreptate, şi nu pace?

Dincolo de ego: adevărata voastră identitate

Când egoul se află în război, realizați că el nu este altceva decât o iluzie care se luptă să supraviețuiască. Iluzia aceea crede că vă reprezintă. La început nu e uşor *sa fiți* acolo ca Prezență martoră, mai ales atunci când egoul este în luptă de supraviețuire sau când este activat vreun şablon emoțional din trecut. Dar odată ce veți cunoaşte gustul Prezenței, puterea ei va creşte, iar egoul îşi va pierde stăpânirea asupra voastră. Astfel îşi face apariția în viața voastră o putere cu mult mai mare decât egoul, mai mare decât mintea. Pentru a vă elibera de ego nu este nevoie decât să-l conştientizați, deoarece conştiința şi egoul sunt incompatibile. Conştiința este puterea ascunsă în momentul prezent. De aceea o putem numi şi Prezență. Scopul ultim al existenței umane, adică scopul ultim al fiecăruia dintre voi este acela de a aduce puterea respectivă în această lume. Şi acesta este motivul pentru care eliberarea de ego nu poate fi stabilită drept un obiectiv de atins în viitor. Doar Prezența vă poate elibera de ego, şi nu puteți fi prezenți decât Acum, nu ieri sau mâine. Doar Prezența vă poate anula trecutul, transformându-vă starea de conştiință.

Ce este realizarea spirituală? Credința că sunteți spirit? Nu, acesta este un gând. Puțin mai aproape de adevăr decât gândul care crede că sunteți ceea ce spune certificatul vostru de naştere că sunteți, dar totuşi un gând. Realizarea spirituală înseamnă să văd clar că ceea ce percep, experimentez, gândesc sau simt nu reprezintă în ultimă instanță ceea ce sunt eu, că nu mă pot regăsi în toate acele lucruri trecătoare. Buddha a fost probabil primul om care a văzut clar acest lucru, de aceea *anala* (absența sinelui) a devenit unul dintre punctele centrale ale învățăturii sale. Iar când Isus spunea: „Lepădați-vă de voi", ceea ce voia sa spună era: negați (şi astfel anulați) iluzia sinelui. Dacă sinele — egoul — ar fi într-adevăr ceea ce sunt eu cu adevărat, ar fi absurd să mă „lepăd" de el.

Ceea ce rămâne este lumina conştiinței în care percepțiile, experiențele, gândurile si sentimentele vin şi pleacă. Aceasta este Ființa, acesta este eul profund, adevărat. Când ajung să mă cunosc ca atare, orice mi se întâmplă în viață nu mai are o importanță absolută, ci una relativă, îi acord respectul cuvenit, dar îşi pierde seriozitatea absolută, gravitatea. Singurul lucru care contează dincolo de toate este acesta: pot eu să-mi simt Ființa esențială, acel Eu Sunt, în spatele tuturor aspectelor vieții mele din viața de zi cu zi? Mai exact, pot simți că Eu Sunt cea ce Sunt în chiar acest moment? Îmi pot simți identitatea esențială ca fiind conştiința însăşi? Sau mă pierd în ceea ce se întâmplă, mă pierd în minte, în lume?

Toate structurile sunt instabile

Indiferent de forma pe care o adoptă la un moment dat, motorul inconştient din spatele egoului este nevoia de a-mi consolida imaginea celui care cred eu că sunt, sinele fantomatic ere a prins viaţă atunci când gândirea — o mare bine-cuvântare şi deopotrivă un mare blestem — a început să preia controlul şi a eclipsat simpla, dar profunda bucurie a uniunii cu Fiinţa, cu Sursa, cu Dumnezeu. Indiferent care este comportamentul pe care-l manifestă egoul, forţa motivaţională ascunsă este întotdeauna aceeaşi: nevoia de a ieşi în evidenţă, de a fi special, de a deţine controlul; nevoia de putere, de atenţie, de mai mult. Şi, desigur, nevoia de a avea sentimentul rupturii, ceea ce înseamnă nevoia de opoziţie, de inamici. Egoul aşteaptă întotdeauna câte ceva de la semeni, de la diverse conjuncturi, întotdeauna există o ordine de zi ascunsă, un sentiment de „încă nu e îndeajuns”, de insuficienţă şi lipsă care trebuie acoperită. El foloseşte oamenii şi situaţiile pentru a obţine ceea ce-şi doreşte, dar nici atunci când reuşeşte nu e niciodată satisfăcut pentru mult timp. Adesea întâmpină piedici în împlinirea ţelurilor sale, iar în cea mai mare parte prăpăstii dintre „vreau” şi „ceea ce este” devine o sursă constantă de supărare şi suferinţă. Celebrul şi clasicul de-acum cântec „I Can't Get No Satisfaction” *(Nu pot obţine satisfacţia)* este cântecul egoului. Emoţia din spatele întregii activităţi a egoului este teama. Teama de a fi un nimeni, teama de nonexistenţă, teama de moarte. Toate activităţile au ca scop ultim eliminarea acestei frici, dar tot ce poate face egoul vreodată este să o disimuleze temporar cu o relaţie intimă, cu o nouă achiziţie sau cu victoria într-o împrejurare sau alta. Iluzia nu vă va satisface niciodată. Doar adevărul a ceea ce sunteţi vă va elibera, atunci când îl veţi realiza.

De ce există teama? Deoarece egoul apare din identificarea cu forma, iar adânc înăuntru el ştie că nicio formă nu va dura veşnic, ci toate sunt trecătoare. De aceea există întotdeauna sentimentul nesiguranţei în preajma egoului, chiar dacă în exterior pare încrezător.

Pe când mă plimbam cu un prieten printr-o rezervaţie naturală foarte frumoasă aflată lângă Malibu, în California, am ajuns la ruinele a ceea ce fusese cândva o casă de ţară, distrusă într-un incendiu în urmă cu câteva decenii. Apropiindu-ne de proprietate — pe care crescuseră copaci şi tot felul de plante minunate — am văzut un semn la marginea drumului, pus acolo de autorităţile parcului. Pe el scria: PERICOL. TOATE STRUCTURILE SUNT INSTABILE. I-am spus prietenului meu: „Iată o sutra [scriptură sacră] profundă” Şi ne-am oprit în loc, copleşiţi. Odată ce aţi realizat şi acceptat că toate structurile (formele) sunt instabile, chiar şi cele materiale şi în aparenţă solide, în voi se naşte pacea. Se întâmplă astfel deoarece conştientizarea lipsei de permanenţă a tuturor formelor vă revelează dimensiunea fără de formă din interiorul vostru, cea care trece dincolo de moarte. Isus a numit-o „viaţa eternă”.

Nevoia egoului de a se simți superior

Există multe forme subtile, dar uşor de trecut cu vederea ale egoului pe care le-ați putea observa la alți oameni şi, mai important, la voi înşivă. Rețineți: în momentul în care deveniți conştienți de egoul din voi înşivă, această conştientizare care şi-a făcut apariția reprezintă ceea ce sunteți voi dincolo de ego, „eul" mai profund. Recunoaşterea a ceea ce este fals înseamnă deja apariția a ceea ce este real.

De exemplu, sunteți pe cale să comunicați cuiva noutățile referitoare la ce s-a mai întâmplat. „Ia ghici! Nu ştii încă? Stai să-ți spun eu." Dacă sunteți suficient de vigilenți, ați putea detecta un sentiment momentan de satisfacție în voi înşivă chiar înainte de a împărtăşi noutățile. Satisfacția se datorează faptului că pentru un scurt moment există, în ochii egoului, un dezechilibru în favoarea voastră, între voi şi cealaltă persoană. Timp de câteva clipe, voi ştiți *mai mult* decât celălalt. Satisfacția pe care o simțiți îi aparține egoului şi este derivată dintr-un şi mai puternic sentiment de sine în raport cu cealaltă persoană. Chiar dacă acea persoană este preşedintele sau papa, în acel scurt răstimp vă simțiți superiori pentru că voi ştiți *mai mult.* Mulți oameni sunt dependenți de bârfe şi din acest motiv, în plus, bârfa comportă şi un element de critică răutăcioasă şi de judecată la adresa altora, astfel că ea consolidează egoul şi prin implicita superioritate morală — imaginară — care îşi face simțită prezența atunci când aplicați cuiva o judecată negativă.

Dacă cineva are mai mult, ştie mai mult sau poate face mai mult decât mine, egoul se simte amenințat deoarece sentimentul de „mai puțin" diminuează sentimentul de sine imaginat în raport cu celălalt. Atunci ar putea încerca să se reabiliteze diminuând în vreun fel, criticând sau depreciind valoarea a ceea ce posedă, cunoaşte sau poate face celălalt. Sau egoul îşi schimbă strategia şi, în loc să concureze cu cealaltă persoană, se va pune pe sine în valoare prin asocierea cu respectiva persoană, dacă aceea este importantă în ochii celorlalți.

Ego şi faimă

Binecunoscutul fenomen al menționării în treacăt a persoanelor importante pe care le cunoaşteți face parte din strategia egoului de a câştiga o identitate superioară în ochii celorlalți şi, prin urmare, în propriii ochi, prin asocierea cu cineva „important". Nenorocirea de a fi faimos în această lume o reprezintă faptul că ceea ce eşti este total umbrit de o imagine mentală colectivă. Majoritatea oamenilor pe care îi întâlniți vor să-şi amplifice identitatea — imaginea mentală a ceea ce sunt ei — prin asocierea cu voi. Ei înşişi pot să nu realizeze că nu sunt interesați deloc de voi, ci doar de consolidarea sentimentului lor de sine, care în ultimă instanță este fictiv. Ei cred că prin voi pot deveni mai mult decât sunt. Şi urmăresc să se întregească prin voi sau, mai curând, prin intermediul

imaginii mentale pe care o au despre voi ca persoană celebră, ca identitate conceptuală colectivă foarte impunătoare.

Supraevaluarea absurdă a celebrității este doar una dintre numeroasele manifestări ale nebuniei egotice din lumea noastră. Unii oameni celebri cad şi ei în aceeaşi greşeală, identificându-se cu ficțiunea colectivă, imaginea pe care au creat-o în legătură cu ei oamenii şi mass-media, şi încep chiar să se considere superiori muritorilor de rând. Drept rezultat, devin tot mai înstrăinați de ei înşişi şi de ceilalți, tot mai nefericiți, tot mai dependenți de popularitatea lor continuă, înconjurați doar de oameni care le hrănesc imaginea bombastică de sine, ajung incapabili de relații autentice.

Albert Einstein, care a fost admirat aproape ca un supraom şi a cărui soartă a fost să devină unul dintre cei mai cunoscuți oameni de pe planetă, nu s-a identificat niciodată cu imaginea pe care mentalul colectiv a creat-o referitor la el. A rămas umil, lipsit de ego. De fapt, el vorbea despre „o contradicție grotescă între ceea ce consideră oamenii a fi realizările şi abilitățile mele şi realitatea a ceea ce sunt şi ceea ce pot eu”.

De aceea este greu pentru o persoană faimoasă să aibă relații autentice cu ceilalți. O relație autentică nu este dominată de egoul care *creează* imagini şi se caută pe sine. Într-o relație autentică există o curgere către exterior a atenției susținute față de cealaltă persoană, fără a se urmări împlinirea vreunui interes personal. Atenția aceea susținută este Prezența. Ea reprezintă condiția obligatorie pentru orice relație autentică, întotdeauna egoul fie vrea ceva, fie, dacă e de părere că n-are ce să obțină de la celălalt, se află într-o stare de totală indiferență: nu-i pasă de celălalt. Astfel, cele trei stări predominante ale relației de tip egoist sunt: dorința, întâmpinarea de piedici în calea împlinirii dorinței (furie, resentiment, învinovățire, plângere) şi indiferența.

Interpretarea de roluri: multiplele fațete ale egoului

Un ego care vrea ceva de la altcineva — şi care este acel ego care nu vrea nimic? — va juca de obicei un anumit rol pentru a-şi împlini „nevoile”, fie că este vorba despre un câştig material, un sentiment de putere, superioritate, impresia că e special sau vreun fel de gratificație, fie ea în plan fizic sau psihologic. De obicei, oamenii sunt complet inconştienți că joacă respectivele roluri. Ei sunt acele roluri. Unele dintre roluri sunt subtile; altele sar în ochi oricui, mai puțin persoanelor care le interpretează. Unele roluri au doar menirea de a atrage atenția celorlalți. Egoul se hrăneşte cu atenția celorlalți, aceasta fiind, în cele din urmă, o formă de energie psihică. Egoul vostru nu ştie că sursa întregii energii se află în voi înşivă, aşa că el o caută în exterior. Nu atenția fără de formă reprezentată de Prezență o caută el, ci el caută atenția sub o anumită formă, ca de exemplu recunoaşterea, lauda, admirația sau doar faptul de a se face remarcat într-un fel sau altul, de a se lua cunoştință de existența lui.

O persoană timidă care se teme de atenția celorlalți nu este lipsită de ego, ci are un ego ambivalent care simultan îşi doreşte şi se teme de atenția celorlalți. Se teme că atenția ar putea lua forma dezaprobării sau criticii, adică îi va diminua sentimentul de sine, în loc să-l amplifice. Teama de atenție a persoanei timide este mai mare decât nevoia sa de atenție. Timiditatea merge adesea mână-n mână cu un concept predominant negativ despre sine, credința persoanei că este inadecvată. Orice sentiment de sine conceptual — faptul că mă văd aşa sau altfel — înseamnă ego, acesta putând fi predominant pozitiv (sunt cel mai mare) sau negativ (nu sunt bun), în spatele fiecărui concept pozitiv despre sine stă frica de a nu fi suficient de bun. În spatele fiecărui concept negativ despre sine este ascunsă dorința de a fi cel mai mare sau de a fi mai bun decât alții, în spatele sentimentului de superioritate şi a nevoii continue de superioritate a egoului ce afişează siguranță de sine se află teama inconştientă de inferioritate. Dimpotrivă, egoul timid, inadaptat, care se simte inferior, nutreşte o dorință ascunsă de superioritate. Mulți oameni oscilează între sentimente de inferioritate şi sentimente de superioritate, în funcție de situațiile sau persoanele cu care vin în contact. Tot ceea ce aveți de făcut este să observați în voi acest lucru: ori de câte ori vă simțiți superiori sau inferiori cuiva, la mijloc este egoul din voi.

Ticălos, victimă, iubit(ă)

Dacă nu pot obține laude şi admirație, unele egouri vor recurge la alte forme de atenție şi vor juca roluri pentru a stârni atitudinile respective. Dacă nu pot obține atenție pozitivă, vor căuta în

locul acesteia atenția negativă, de exemplu provocând cuiva o reacție negativă. Există copii care procedează așa. Ei se comportă urât pentru a atrage atenția. Interpretarea de roluri negative este accentuată în mod particular arunci când egoul este amplificat de un corp-durere activ, aceasta însemnând că durerea emoțională din trecut tinde să se reînnoiască prin experimentarea a şi mai multă durere. Unele egouri săvârşesc crime în goana lor după celebritate. Ele caută atenția prin intermediul unei proaste reputații şi prin condamnarea lor de către ceilalți. „Vă rog, spuneți-mi că exist, că nu sunt insignifiant", par ele să spună. Astfel de forme patologice ale egoului nu sunt decât versiunile extreme ale egourilor normale.

Un rol foarte des întâlnit este acela al victimei, iar forma de atenție pe care o caută este compătimirea sau mila sau interesul celorlalți față de problemele *mele,* „eu şi povestea mea". Faptul de a se vedea pe sine ca victimă constituie un element ce se regăseşte în cadrul tiparelor de funcționare a egoului, ca de exemplu lamentația, faptul de a se simți jignit, scandalizat şi aşa mai departe. Sigur că, odată identificat cu o poveste în care mi-am atribuit rolul de victimă, nu vreau ca povestea să ia sfârşit şi astfel, după cum poate confirma orice terapeut, egoul nu vrea să pună capăt „problemelor" sale, deoarece ele fac parte din identitatea sa. Dacă nimeni nu mă ascultă când îmi spun povestea, atunci am să mi-o spun în mintea mea iar şi iar şi am să mă autocompătimesc, asumându-mi astfel identitatea omului nedreptățit de viață şi de semeni, de soartă sau de Dumnezeu. Imaginea de sine este astfel definită, eu devin cineva, iar aceasta este tot ce contează pentru ego.

La începutul multor relații aşa-zise romantice, interpretarea de roluri este frecvent întâlnită şi este menită să atragă şi să păstreze persoana pe care egoul o percepe drept cea care „mă face fericit, mă face să mă simt special şi îmi împlineşte toate nevoile". „Voi juca rolul celui care crezi tu c-aş fi iar tu vei juca rolul celei care cred eu c-ai fi." Acesta este acordul nespus şi inconştient, însă interpretarea unui rol nu e lucru uşor, astfel că rolurile respective nu pot fi menținute la nesfârşit, mai ales după ce ajungeți să locuiți împreună. Când rolurile dispar, ce vedeți? Din nefericire, în majoritatea cazurilor ceea ce vedeți nu e încă adevărata esență a acelei ființe, ci ceea ce o acoperă: egoul pur, dezbrăcat de rolurile lui, cu corpul-durere şi cu dorința sa ce a întâmpinat obstacole şi care acum se transformă într-o furie cel mai probabil îndreptată către soț/ie sau partener/ă, din cauză că acesta sau aceasta nu a reuşit să înlăture teama şi sentimentul de lipsă prezent mereu într-un strat mai profund, şi care reprezintă o parte intrinsecă a sentimentului egotic de sine.

Ceea ce în mod obişnuit se numeşte „a te îndrăgosti" este de cele mai multe ori o creştere în intensitate a dorinței şi nevoii egoiste. Deveniți dependenți de cealaltă persoană sau, mai curând, de imaginea pe care o aveți despre acea persoană. Sentimentul nu are nimic de a face cu iubirea adevărată, în care nu există nicio urmă de dorință. Limba spaniolă este cea mai onestă în ceea ce

priveşte noțiunea convențională de iubire: *Te quiero* înseamnă atât „te doresc," cât şi „te iubesc". Cealaltă expresie care se traduce prin „te iubesc," *te amo,* care nu are această ambiguitate, este rar folosită — poate pentru că iubirea adevărată este la fel de rară.

Desprinderea de autodefiniții

Pe măsură ce culturile tribale s-au dezvoltat în civilizațiile antice, oamenii au început să capete anumite funcții: conducător, preot sau preoteasă, războinic, fermier, negustor, meşteşugar, lucrător şi aşa mai departe. S-a dezvoltat o ierarhie de clasă. Funcția — cu care în cele mai multe cazuri te năşteai — îți determina identitatea, determina ceea ce reprezentai în ochii celorlalți şi în propriii ochi. Funcția ta devenea un rol, dar nu era privit ca un rol: reprezenta ceea ce erai sau credeai că eşti. Doar puțini oameni de la vremea aceea, precum Buddha sau Isus, au văzut lipsa de relevanță a castei sau clasei sociale, au văzut în aceasta identificarea cu forma şi au înțeles că o astfel de identificare cu ceea ce era temporar şi condiționat eclipsa lumina eternului şi necondiționatului, care străluceşte în fiecare ființă umană.

În lumea noastră contemporană, structurile sociale sunt mai puțin rigide, mai neclar definite decât erau în trecut. Deşi majoritatea oamenilor sunt, desigur, condiționați încă de mediul în care trăiesc, lor nu li se mai atribuie în mod automat o funcție şi, odată cu ea, o identitate. De fapt, în lumea modernă, tot mai mulți oameni sunt confuzi cu privire la locul care li se potriveşte, la scopul pe care să-l urmeze şi chiar la ceea ce sunt ei.

De obicei adresez felicitări oamenilor care-mi spun: „Nu mai ştiu cine sunt." Şi-atunci ei par uluiți şi întreabă: „Vrei să spui că e bine să fii confuz?" Atunci eu le cer să cerceteze: ce înseamnă să fii confuz? „Nu ştiu" nu înseamnă confuzie. Confuzia este: „Nu ştiu, dar ar trebui să ştiu" sau „Nu ştiu, dar am nevoie să ştiu." Este posibil să renunțați la credința că trebuie sau aveți nevoie să ştiți cine sunteți? Cu alte cuvinte, puteți înceta să aşteptați de la definițiile conceptuale să vă dea un sentiment de sine? Puteți înceta să căutați o identitate dată de *gândire?* Când renunțați la credința că trebuie sau aveți nevoie să ştiți cine sunteți, ce se întâmplă cu confuzia? Dispare brusc. Când acceptați total faptul că nu ştiți, intrați într-o stare de pace şi claritate care este mai aproape de ceea ce reprezentați în realitate decât ar putea fi vreodată gândirea. Definindu-vă prin intermediul gândirii vă limitați.

Rolurile prestabilite

Sigur că în această lume diverşi oameni îndeplinesc diverse funcții. Nu poate fi altfel, în ceea ce priveşte capacitățile fizice sau intelectuale — cunoştințe, abilități, talente şi nivelurile de energie — oamenii sunt foarte diferiți. Ceea ce contează cu adevărat nu este funcția pe care o îndepliniți în

lumea aceasta, ci dacă vă identificați cu ea într-o asemenea măsură încât ea să preia controlul asupra voastră şi să se transforme într-un rol pe care îl jucați. Atunci când interpretați roluri, sunteți inconştienți. Atunci când vă surprindeți interpretând un rol, însăşi recunoaşterea faptului acestuia generează o distanță între voi şi rolul jucat. Acesta este începutul eliberării de rol. Atunci când sunteți complet identificați cu un rol, nu faceți decât să confundați un tipar comportamental cu ceea ce sunteți voi şi vă luați foarte în serios. De asemenea, în mod automat atribuiți şi celorlalți roluri care corespund cu ale voastre. De exemplu, când mergeți la un doctor care este total identificat cu rolul său, în ochii lui nu veți fi ființe umane, ci pacienți sau fişe medicale.

Deşi structurile sociale sunt în lumea contemporană mai puțin rigide decât în culturile străvechi, există încă numeroase funcții sau roluri prestabilite cu care oamenii se identifică bucuroşi, acestea devenind astfel parte integrantă a egoului lor. Din această cauză, interacțiunile umane devin lipsite de autenticitate, dezumanizate, alienante. Rolurile acestea prestabilite vă pot da un sentiment oarecum confortabil de identitate, dar în ultimă instanță vă pierdeți pe voi înşivă în ele. Funcțiile pe care le au oamenii în organizațiile ierarhice, ca de exemplu în cadrul armatei, Bisericii, instituției guvernamentale sau al unei mari corporații se transformă încetul cu încetul în identități furnizate de rolul interpretat. Interacțiunile umane autentice devin imposibile atunci când vă pierdeți pe voi înşivă într-un rol.

Putem denumi unele roluri prestabilite cu expresia arhetipuri sociale. Vom menționa doar câteva dintre ele: nevasta casnică ce aparține clasei de mijloc (nu atât de răspândită astăzi ca în trecut, dar încă suficient de des întâlnită); bărbatul dur de tip macho; seducătoarea; artistul sau interpretul „nonconformist"; omul de „cultură" (un rol destul de des întâlnit în Europa), care etalează cunoştințe de literatură, arte frumoase şi muzică în acelaşi mod în care alții etalează o rochie sau o maşină scumpă. Apoi mai există rolul universal de adult. Când interpretați rolul acesta, vă luați pe voi înşivă şi viața foarte în serios. Spontaneitatea, voioşia şi bucuria nu fac parte din acest rol.

Mişcarea hippie care a început pe Coasta de Vest a Statelor Unite în anii 1960 şi apoi s-a răspândit în toată lumea occidentală s-a născut din respingerea arhetipurilor sociale, a rolurilor, tiparelor comportamentale prestabilite şi structurilor economice şi sociale bazate pe abordarea egocentristă. Tinerii au refuzat să îndeplinească rolurile pe care părinții şi societatea încercau să le impună, în mod semnificativ, mişcarea a coincis cu ororile Războiului din Vietnam, în care peste 57 000 de tineri americani şi 3 milioane de vietnamezi au murit, şi prin intermediul căruia nebunia sistemului şi a mentalității ce stătea la baza sa au ieşit la vedere. Dacă în anii 1950 majoritatea americanilor era încă extrem de conformistă în gândire şi comportament, în anii 1960 milioane de oameni au început să înceteze să se mai identifice cu o identitate conceptuală colectivă, tocmai pentru

că nebunia colectivă era atât de evidentă. Mişcarea hippie a reprezentat o slăbire a structurilor intelectuale egoiste, până atunci rigide. Mişcarea a degenerat şi a luat sfârşit, dar a lăsat în urmă o deschidere, şi nu doar pentru cei care aderaseră la acest curent. Astfel a devenit posibilă pătrunderea în Occident a spiritualității şi înțelepciunii orientale străvechi, aceasta având o contribuție importantă în trezirea conştiinței globale.

Roluri temporare

Dacă sunteți suficient de treji, suficient de conştienți pentru a putea observa modul în care interacționați cu alți oameni, s-ar putea să detectați schimbări subtile în modul în care vorbiți, în atitudinea şi comportamentul adoptat în funcție de persoana cu care interacționați. La început, ar putea fi mai uşor să observați acest lucru la ceilalți; apoi, l-ați putea detecta şi în cazul vostru. Modul în care vă adresați preşedintelui companiei poate diferi în mod subtil de modul în care îi vorbiți portarului. Modul în care vă adresați unui copil poate fi diferit de cel în care vorbiți unui adult. De ce se întâmplă astfel? Pentru că interpretați roluri. Nu sunteți voi înşivă nici cu preşedintele, nici cu portarul sau copilul. Când intrați într-un magazin ca să cumpărați ceva, când mergeți la un restaurant, la bancă, la poştă, s-ar putea să constatați cum alunecați în roluri sociale prestabilite. Deveniți client şi vorbiți şi vă comportați în consecință. Şi sunteți poate tratați într-o manieră standard de către agentul de vânzări sau de ospătarul care, la rândul lor, interpretează şi ei roluri. O serie de tipare de comportament condiționate intră în vigoare între două persoane şi determină natura interacțiunii, în locul ființelor umane, cele care interacționează sunt de fapt imaginile mentale conceptuale. Cu cât se identifică mai mult oamenii cu rolurile respective, cu atât mai neautentice devin relațiile lor.

Aveți o imagine mentală privitoare nu doar la ceea ce reprezintă cealaltă persoană, ci şi la ceea ce reprezentați voi înşivă, mai ales în relație cu persoana cu care interacționați. Aşadar *voi* nu sunteți absolut deloc în relație cu acea persoană, ci ceea ce credeți voi că sunteți se află în relație cu ceea ce credeți că este cealaltă persoană, şi invers. Imaginea conceptuală pe care mintea voastră o are despre voi înşivă se află în relație cu propria ei creație, adică se află în relație cu imaginea conceptuală pe care şi-a făcut-o referitor la cealaltă persoană. Mintea celeilalte persoane a procedat probabil în acelaşi mod, prin urmare fiecare interacțiune de tip egoist între doi oameni este în realitate interacțiunea dintre patru identități conceptuale fabricate de minte care sunt, în ultimă instanță, fictive. De aceea nu este surprinzător faptul ca există atât de mult conflict în cadrul relațiilor. Relațiile nu *sunt* adevărate.

Călugărul cu palmele asudate

Kasan, un învățător şi călugăr zen, urma să oficieze funeraliile unui nobil celebru. Cum stătea în aşteptarea sosirii guvernatorului provinciei şi a altor domni şi doamne, a observat că palmele îi transpiraseră.

În ziua următoare şi-a adunat discipolii şi le-a mărturisit că nu era încă pregătit să fie un profesor adevărat. Le-a explicat că încă îi lipsea capacitatea de a se comporta egal față de toți oamenii, de la cerşetor la rege. Nu putea încă să vadă prin rolurile sociale şi identitățile conceptuale similitudinea la nivel de ființă a tuturor oamenilor. A plecat atunci şi a devenit discipolul unui alt maestru. S-a întors la foştii săi discipoli după opt ani, iluminat.

Fericirea ca rol şi adevărata fericire

„Ce mai faci?" „Foarte bine. Cum nu se poate mai bine." Adevărat sau nu?

În multe cazuri, fericirea este un rol pe care-l joacă oamenii, iar în spatele fațadei zâmbitoare există multă durere. Depresiile, căderile psihice şi reacțiile exagerate sunt un rezultat obişnuit al nefericirii mascate de o înfățişare exterioară zâmbitoare şi de albul strălucitor al dinților, atunci când negați chiar față de voi înşivă că există în voi multă nefericire.

„Foarte bine" este un rol pe care egoul îl joacă mai frecvent în America decât în unele dintre celelalte țări în care a fi şi a arăta nefericit este aproape o normă şi, prin urmare, este mai acceptabil din punct de vedere social. Probabil că este o exagerare, dar mi s-a spus că în capitala uneia dintre țările nordice rişti să fii arestat pentru stare de ebrietate în cazul în care zâmbeşti străinilor pe stradă.

Dacă există nefericire în voi, mai întâi trebuie să îi recunoaşteți prezența. Dar nu spuneți: „Sunt nefericit." Nefericirea nu are nimic de a face cu ceea ce sunteți voi. Spuneți: „Există nefericire în mine." Apoi cercetați. Cauza ar putea fi o situație în care vă aflați. Ar putea fi necesar să întreprindeți ceva pentru a schimba situația sau pentru a ieşi voi din ea. Dacă nu puteți face nimic, priviți lucrurile în față şi spuneți: „Ei bine, pe moment aşa stau lucrurile. Am de ales între a accepta situația sau a mă simți profund nefericit." Cauza primordială a nefericirii nu o reprezintă niciodată situația, ci gândurile referitoare la ea. Fiți conştienți de gândurile voastre. Separați-le de situație — care e întotdeauna neutră, întotdeauna e aşa cum e. Iată situația sau faptul în sine, şi iată gândurile mele despre ea. În loc să imaginați poveşti, rămâneți cu faptele. De exemplu, „sunt ruinat" e o poveste. Vă limitează şi vă împiedică să întreprindeți un demers eficient. „Mai am doar cincizeci de cenți în cont" este un fapt. Asumarea faptelor este întotdeauna sursă de putere. Deveniți conştienți de faptul că ceea ce gândiți creează într-o foarte mare măsură emoțiile care vă apar. Realizați existența legăturii dintre gândirea şi emoțiile voastre, în loc să fiți gândurile şi emoțiile, fiți conştiința din spatele

lor.

Nu căutați fericirea. Dacă o căutați, n-o veți găsi, deoarece căutarea reprezintă antiteza fericirii. Fericirea se furişează mereu, dar eliberarea de nefericire poate fi dobândită acum, înfruntând ceea ce este, în loc să țeseți poveşti în jurul realității. Nefericirea acoperă starea voastră naturală de bine şi de pace interioară, sursa adevăratei fericiri.

A fi părinte: un rol sau o funcție?

Mulți adulți interpretează roluri atunci când se adresează copiilor mici. Folosesc cuvinte şi sunete prosteşti. Coboară intenționat nivelul conversației când vorbesc cu ei, nu îi tratează de la egal la egal. Faptul că pentru un timp ştiți mai multe sau sunteți mai mari nu înseamnă că acel copil nu vă este egal. Majoritatea adulților ajung, într-un anumit moment din viața lor, părinți, acesta fiind unul dintre cele mai răspândite roluri. Cea mai importantă întrebare este: puteți îndeplini funcția de părinți şi s-o faceți bine, fără să vă identificați cu funcția respectivă, adică fără ca aceasta să devină un rol? O parte a funcției necesare de părinte o reprezintă atenția față de nevoile copilului, preîntâmpinarea eventualelor pericole şi, uneori, comunicarea celor pe care cel mic le poate sau nu face, pentru a nu se pune în pericol. Când calitatea de părinte se transformă într-o identitate, când sentimentul de sine derivă în totalitate sau în mare parte din aceasta, e foarte uşor să se alunece în tendința de a se pune prea mult accent pe funcția respectivă, aceasta căpătând valoare exagerată şi preluând controlul. Furnizarea celor necesare copiilor devine excesivă şi se transformă în răsfăț, preîntâmpinarea pericolelor se transformă în protecție exagerată şi afectează nevoia copiilor de a explora lumea si de a încerca lucrurile pe cont propriu. Iar comunicarea cu privire la ce trebuie şi ce nu trebuie să facă se transformă în control, impunere.

Mai mult încă, identitatea derivată din rolul interpretat persistă mult după ce necesitatea acelor funcții specifice a dispărut. Părinții nu pot renunța la statutul de părinți nici când copilul creşte şi devine adult. Nu pot renunța la necesitatea de a fi necesari copilului lor. Chiar când copilul lor are patruzeci de ani, părinții tot nu se desprind de noțiunea de „eu ştiu ce e mai bine pentru tine”, îşi joacă în continuare în mod compulsiv rolul de părinte, de aceea relația dintre ei şi copii nu este una autentică. Părinții se definesc prin rolul respectiv şi se tem inconştient să nu-şi piardă identitatea atunci când vor înceta să mai fie părinți. Dacă dorința lor de a controla sau influența acțiunile copilului lor devenit adult întâmpină rezistență — şi de obicei aşa se întâmplă — vor începe să critice sau să-şi manifeste dezaprobarea sau vor încerca să-l facă pe copil să se simtă vinovat, toate din dorința lor de a-şi păstra rolul, identitatea lor. La suprafață pare că sunt preocupați de copil şi chiar ei cred acest lucru, dar în realitate nu sunt interesați decât de păstrarea identității pe care le-o oferă

rolul. Motivațiile egocentriste sunt interesul față de propria persoană şi dorința de afirmare a propriei persoane, uneori abil mascate chiar şi față de persoana în care operează egoul.

O mamă sau un tată care se identifică cu rolul parental ar putea încerca să se întregească pe sine prin intermediul copilului. Nevoia egoului lor de a-i manipula pe alții în scopul umplerii lipsei pe care o simt în permanență este în acest caz aprobe ceea ce fac. Ar trebui să mă înțeleagă şi să mă accepte aşa cum sunt.” Chiar aşa? Şi de ce-ar trebui s-o facă? Realitatea este că n-o fac pentru că nu pot. Conştiința lor evolutivă n-a făcut încă saltul până la nivelul acesta. Nu sunt încă în stare să înceteze să se mai identifice cu rolul lor. „Da, dar eu nu pot fi fericit şi în largul meu dacă nu am aprobarea şi înțelegerea lor.” Chiar aşa? Cu ce schimbă în realitate aprobarea sau dezaprobarea lor ceea ce sunteți cu adevărat? Toate aceste supoziții neverificate provoacă o mare afluență de emoții negative, multă nefericire inutilă.

Fiți vigilenți. Sunt cumva unele dintre gândurile care vă trec prin minte reprezentate de vocile mamei şi tatălui dumneavoastră, voci ce fac acum parte integrantă din voi şi care spun poate ceva de genul: „Nu eşti suficient de bun. Nu vei realiza niciodată nimic”, sau produc vreo altă judecată sau atitudine mentală? Dacă sunteți conştienți în acele momente, veți putea recunoaşte vocea din mintea voastră ca fiind nimic altceva decât un gând învechit, condiționat de trecut. Dacă sunteți conştienți, nu mai trebuie să credeți în fiecare gând care vă vine în minte. E doar un gând vechi, atâta tot. Conştientizare înseamnă Prezență, şi doar Prezența poate dizolva trecutul inconştient din voi.

„Dacă te crezi atât de iluminat”, spunea Ram Dass, „mergi şi petrece o săptămână cu părinții tăi.” Iată un sfat bun. Relația cu părinții voştri nu e doar prima relație, cea care dă tonul tuturor relațiilor următoare, ci ea reprezintă şi un bun test pentru gradul de Prezență din voi. Cu cât există mai mult trecut comun într-o relație, cu atât trebuie să fiți mai prezenți; altfel, veți fi forțați să retrăiți trecutul iar şi iar.

Suferința conştientă

Dacă aveți copii mici, oferiți-le ajutor, îndrumare şi protecție atât cât vă stă în puteri, dar mai important este să le oferiți spațiu — spațiu ca ei să existe. Ei vin în această lume prin intermediul vostru, dar ei nu sunt niciodată „ai voştri”. Credința că „eu ştiu ce e cel mai bine pentru tine” poate fi adevărată în cazul copiilor foarte mici, dar pe măsură ce cresc, devine din ce în ce mai puțin adevărată. Cu cât aveți mai multe aşteptări de la modul în care ar trebui să decurgă viața lor, cu atât vă situați mai mult în mintea voastră în loc să fiți prezenți pentru ei. Până la urmă vor face greşeli şi vor cunoaşte suferința, aşa cum se întâmplă cu toți oamenii. De fapt, acestea ar putea fi

greşeli doar din punctul vostru de vedere. Ceea ce este pentru voi o greşeală poate fi exact experiența necesară copiilor voştri. Oferiți-le cât de mult ajutor şi îndrumare puteți, dar înțelegeți că uneori este nevoie să le permiteți să greşească, în special pe măsură ce se apropie de vârsta adultă. Alteori, va trebui să le lăsați prilejul să sufere. Suferința le poate veni din senin sau poate veni ca o consecință a propriilor lor greşeli.

N-ar fi minunat să vă puteți cruța copiii de orice suferință? Nu, n-ar fi. Atunci nu s-ar mai dezvolta ca ființe umane şi ar rămâne superficiale, identificate cu forma exterioară a lucrurilor. Suferința îi împinge spre profunzimile ființei. Paradoxul constă în faptul că suferința este provocată de identificarea cu forma şi tot ea erodează identificarea cu forma. Mare parte din ea este provocată de ego, dar în final suferința distruge egoul — numai că acest lucru nu se întâmplă până când nu suferiți în mod conştient.

Omenirea este menită să transceandă suferința, dar nu în felul în care crede egoul. Una dintre numeroasele presupuneri eronate ale egoului, unul dintre numeroasele sale gânduri amăgitoare este că „n-ar trebui să sufăr". Uneori, gândul este transferat asupra cuiva apropiat: „Copilul meu n-ar trebui să sufere." Chiar gândul acesta este cel care se află la rădăcina suferinței. Suferința are un scop nobil: evoluția conştiinței şi arderea egoului. Omul de pe cruce reprezintă o imagine arhetipală. El reprezintă fiecare bărbat şi fiecare femeie. Câtă vreme opuneți rezistență suferinței, procesul va fi unul lent, căci rezistența are drept rezultat şi mai mult ego de depăşit. Însă când acceptați suferința, se produce o accelerare a procesului, datorată faptului că suferiți în mod conştient. Puteți accepta suferința în numele vostru sau o puteți accepta în numele altcuiva, de exemplu al copilului sau părintelui vostru, în miezul suferinței conştiente se află deja transmutarea. Focul suferinței devine lumina conştiinței.

Egoul spune: „N-ar trebui să sufăr", iar gândul vă provoacă si mai multă suferință. Este o deformare a adevărului, iar acesta este întotdeauna paradoxal. Adevărul este acela că trebuie să acceptați suferința, tocmai pentru a o putea transcende.

A fi părinte într-un mod conştient

Mulți copii nutresc în secret furie şi resentimente față de părinții lor, iar cauza este adesea lipsa de autenticitate din relația cu ei. Copilul tânjeşte după prezența părintelui său în calitate de ființă omenească, nu de rol, indiferent cât de conştiincios este interpretat acel rol. Poate că faceți tot ce e bine şi tot ce vă stă în putință pentru copilul vostru, dar nici chiar a face tot ce vă stă în putință nu este suficient. *De fapt, a face nu este niciodată suficient dacă neglijați Ființarea.* Egoul nu ştie nimic despre Ființare, dar crede că în final veți fi salvați de ceea ce întreprindeți. Dacă vă aflați în stăpânirea

egoului, credeți că făcând tot mai multe veți acumula în final suficient de multe acțiuni ca să vă simțiți întregiți la un moment dat, în viitor. Nu va fi aşa. Doar vă veți pierde în acțiuni, întreaga civilizație se risipeşte în acțiuni ce nu-şi au rădăcina în Ființare, devenind astfel zadarnică.

Cum aduceți Ființarea în relația cu copilul vostru, în cazul unei vieți de familie ocupate? Cheia o reprezintă faptul de a-i acorda copilului atenție. Există două tipuri de atenție. Pe una am putea-o denumi atenția bazată pe formă. Cealaltă este atenția fără de formă. Atenția bazată pe formă este întotdeauna legată într-un fel sau altul de acțiune sau evaluare: „Ți-ai făcut temele? Termină ce ai de mâncat. Fă-ți ordine în cameră. Spală-te pe dinți. Fă asta. Încetează cu asta. Grăbeşte-te, să fii gata."

Ce mai avem de făcut? întrebarea aceasta rezumă destul de bine felul în care decurge viața de familie în multe case. Atenția bazată pe formă este desigur necesară şi îşi are locul ei, dar dacă doar ea există în relația cu copilul vostru, atunci lipseşte dimensiunea vitală şi Ființarea este complet eclipsată de acțiune, „de grijile neamurilor", cum se exprimă Isus. Atenția lipsită de formă este inseparabilă de dimensiunea Ființării. Cum funcționează aceasta?

Privind, ascultând, atingând sau ajutându-vă copilul într-o împrejurare sau alta, sunteți vigilenți, calmi, complet prezenți, nu vreți nimic altceva în afara momentului aşa cum este el. În acest fel faceți loc pentru Ființare, în acel moment, dacă sunteți prezenți, nu sunteți tată sau mamă. Sunteți vigilența, calmul, Prezența care ascultă, priveşte, atinge sau chiar vorbeşte. Sunteți Ființarea din spatele acțiunii.

Recunoaşterea întru copilul vostru

Sunteți ființe umane. Ce înseamnă aceasta? Arta de a trăi nu este o chestiune de control, ci de găsire a unui echilibru între uman şi ființă. Mamă, tată, soț, soție, tânăr, bătrân, rolurile pe care le jucați, funcțiile pe care le îndepliniți, orice faceți — toate acestea țin de dimensiunea umană. Aceasta îşi are locul ei şi trebuie onorată, dar nu este în sine suficientă pentru o relație sau o viață cu adevărat împlinite şi semnificative. Componenta umană singură nu este niciodată suficientă, indiferent cât de mult vă străduiți sau ce realizați. Apoi, mai este Ființarea. Ea se află în prezența vigilentă, calmă a Conştiinței însăşi, a Conştiinței care este totuna cu voi. Umanul este formă. Ființa este fără de formă. Umanul şi Ființa nu sunt separate, ci se întrepătrund.

În dimensiunea umană sunteți, fără discuție, superiori copilului vostru. Sunteți mai mari, mai puternici, ştiți mai multe, puteți face mai multe. Dacă dimensiunea aceasta reprezintă tot ceea ce cunoaşteți, vă veți simți superiori copilului vostru, poate în mod inconştient. Şi vă veți face copilul să se simtă inferior, poate tot în mod inconştient. Nu există egalitate între voi şi copilul vostru deoarece în această relație există doar forma, iar în formă nu sunteți, desigur, egali. Poate

că vă iubiți copilul, dar iubirea va fi doar omenească, cu alte cuvinte condiționată, posesivă, intermitentă. Doar dincolo de formă, în Ființare sunteți egali, şi doar când ajungeți la dimensiunea lipsită de formă din voi poate exista iubire adevărată în relația respectivă. Prezența care este totuna cu voi, atemporalul Eu Sunt se recunoaşte în altcineva, iar celălalt, copilul în cazul de față, se simte iubit, adică recunoscut.

A iubi înseamnă a te recunoaşte în altcineva. „Alteritatea" celuilalt se descoperă atunci ca fiind o iluzie ce aparține tărâmului exclusiv uman, tărâmului formei. Nevoia de iubire care există în fiecare copil este nevoia de a fi recunoscut, nu la nivel de formă, ci la nivel de Ființare. Dacă părinții prețuiesc doar dimensiunea umană a copilului şi neglijează Ființarea, copilul va simți că relația este neîmplinită, că lipseşte ceva absolut vital, motiv pentru care în el se va acumula durerea şi va da naştere uneori unei ostilități inconştiente față de părinți. „De ce nu mă recunoşti?", pare să spună durerea sau ostilitatea.

Când altcineva te recunoaşte, recunoaşterea aceea aduce dimensiunea Ființării mai plenar în această lume, prin intermediul amândurora. Aceasta este iubirea care mântuieşte lumea. Am vorbit despre ea cu referire la relația cu copiii voştri, dar ea se aplică, desigur, în egală măsură tuturor relațiilor.

S-a spus că „Dumnezeu este iubire", dar afirmația nu este absolut corectă. Dumnezeu este Unica Viață din şi de dincolo de nenumăratele forme de viață. Iubirea implică dualitate: cel care iubeşte şi cel care este iubit, subiect şi obiect. Aşadar, iubirea reprezintă recunoaşterea unității în lumea dualității. Aceasta este naşterea lui Dumnezeu în lumea formei. Iubirea face lumea mai puțin lumească, mai puțin densă, mai transparentă față de dimensiunea divină, față de lumina conştiinței însăşi.

Renunțarea la roluri

Lecția esențială în cadrul artei de a trăi pe care fiecare dintre noi se află aici ca să o învețe este aceea de a face orice se cere de la voi să faceți în fiecare situație, fără ca sarcina să se transforme într-un rol cu care vă identificați. Căpătați cea mai mare putere în tot ceea ce faceți dacă orice întreprindeți are ca scop acțiunea în sine şi nu constituie un mijloc pentru a vă proteja sau amplifica identitatea oferită de rol sau pentru a vă conforma acesteia. Fiecare rol reprezintă un sentiment de sine fictiv, iar prin acesta totul devine personalizat şi, în consecință, corupt şi deformat de „micul eu" fabricat de minte şi de rolul, oricare ar fi el, pe care se întâmplă să-l joace. Majoritatea oamenilor care se află în poziții privilegiate în această lume, aşa cum sunt politicienii, personalitățile de la televizor, liderii din sfera afacerilor şi cei religioşi sunt complet identificați cu rolul lor, cu

puține excepții notabile. Pot fi considerate VIP-uri, dar nu sunt de fapt altceva decât jucători inconştienți în jocul egoului, un joc ce pare atât de important, dar care, în ultimă instanță, este lipsit de un scop real. Este, după cum spunea Shakespeare, „un basm de furii şi de nerozie / băznit de-un prost şi far' de nicio noimă”.[9] în mod uimitor, Shakespeare a ajuns la această concluzie fără ajutorul televizorului. Dacă drama egocentristă de pe pământ are vreun scop, acesta este unul indirect: creează tot mai multă şi mai multă suferință pe planetă, iar suferința, deşi în cea mai mare măsură creată de ego, duce în final la distrugerea egoului. Este focul în care egoul se arde singur în totalitate.

Într-o lume de personalități ce interpretează roluri, acei câțiva oameni care nu proiectează o imagine fabricată de minte — şi există câțiva chiar şi la televizor, în mass-media şi în lumea afacerilor — ci funcționează din nucleul mai adânc al Ființei lor, aceia care nu încearcă să pară mai mult decât sunt, ci sunt pur şi simplu ei înşişi, se disting ca oameni remarcabili şi sunt singurii care aduc într-adevăr o schimbare în lumea aceasta. Ei sunt cei care aduc noua conştiință. Orice fac ei primeşte forță, deoarece acțiunea lor este conformă cu scopul întregului. Influența lor trece mult dincolo de ceea ce fac, mult dincolo de funcția lor. Simpla lor prezență — curată, naturală, fără pretenții — are un efect transformator asupra oricui vine în contact cu ei.

Când nu jucați roluri înseamnă că nu mai există sine (ego) în ceea ce faceți. Nu există un plan secundar: protejarea sau consolidarea sinelui. Drept rezultat, acțiunile au mult mai multă putere. Atenția voastră este total îndreptată asupra situației. Deveniți una cu ea. Nu încercați să fiți cineva anume. Beneficiați de cea mai mare putere, de cea mai mare eficiență atunci când sunteți complet voi înşivă. Dar nu încercați să fiți voi înşivă. Acesta este încă un rol. Se numeşte „eu cel natural, spontan”. De îndată ce încercați să fiți într-un fel sau într-altul, interpretați un rol. „Fii tu însuți şi atât” este un sfat bun, deşi ar putea induce şi în eroare. Mintea va interveni spunând: „Ia să vedem, cum aş putea fi eu însumi?” Apoi mintea va elabora o strategie referitoare la: „Cum să fiu eu însumi.” Un alt rol. „Cum pot fi eu însumi?” este, de fapt, o întrebare greşită. Ea implică faptul că trebuie să faci ceva pentru a fi tu însuți. Dar „cum” nu-şi are locul aici, deoarece voi sunteți deja voi înşivă. Doar încetați să ataşați tot felul de lucruri care nu sunt necesare la ceea ce sunteți deja. „Dar nu ştiu cine sunt. Nu ştiu ce înseamnă să fiu eu însumi.” Dacă puteți fi complet în largul vostru cu faptul că nu ştiți cine sunteți, atunci ceea ce rămâne este ceea ce sunteți — Ființa din spatele formei umane, un câmp al potențialității pure şi nu ceva deja definit.

Încetați sa vă mai definiți — față de voi înşivă şi față de ceilalți. Nu veți muri. Veți reveni la viață. Şi nu vă preocupați de modul în care vă definesc ceilalți. Atunci când vă definesc se limitează pe ei înşişi, aşa că e problema lor. Ori de câte ori interacționați cu oamenii, nu fiți acolo în primul rând ca

o funcție au ca un rol, ci ca un câmp de Prezență conștientă.

De c joacă egoul roluri? Din cauza unei supoziții neverificate, a unei erori fundamentale, a unui gând inconştient. Gândul sună astfel: nu sunt suficient. Lui îi urmează şi alte gânduri inconştiente: trebuie să joc un rol ca să obțin ceea ce îmi trebuie pentru a fi în întregime eu însumi; trebuie să obțin mai mut ca să pot fi mai mult. Dar nu puteți fi mai mult decât sunteți, deoarece dedesubtul formei fizice şi psihologice sunteți una cu Viața însăşi, una cu Ființa. La nivel de formă, sunteți şi veți fi totdeauna inferiori unora, superiori altora. In esență, nu sunteți nici inferiori, nici superiori nimănui. Adevăratul respect de sine şi adevărata smerenie se naşte din această înțelegere. Din perspectiva egoului, respectul de sine şi umiliră sunt contradictorii, în realitate, ele sunt unul şi acelaşi lucru.

Egoul patologic

Într-un sens mai larg al cuvântului, egoul în sine este patologic, indiferent de forma pe care o îmbracă. Dacă privim rădăcina greacă străveche a cuvântului *patologic,* descoperim cât de nimerit este termenul pentru a fi asociat cu egoul. Deşi cuvântul este în mod normal folosit pentru a reda o stare de boală, el derivă de la cuvântul *pathos,* care înseamnă suferință. Desigur, exact aceasta descoperise Buddha în urmă cu 2 600de ani: suferința este o caracteristică a condiției umane.

Însă când o persoană se află în stăpânirea egoului, ea nu recunoaşte suferința ca suferință, ci o consideră singurul răspuns adecvat în orice situație dată. În orbirea sa, egoul este incapabil să vadă suferința pe care şi-o produce sieşi şi altora. Nefericirea este o boală mental-emoțională creată de ego, care a ajuns la proporții epidemice. Ea reprezintă echivalentul interior al poluării mediului pe planeta noastră. Stările negative precum furia, neliniştea, ura, resentimentele, nemulțumirea, invidia, gelozia şi aşa mai departe nu sunt considerate negative, ci total justificate; ele nu sunt nici percepute ca fiind rezultate din sine, ci provocate de altcineva sau de un factor exterior. „Te consider responsabil de durerea mea", iată ce spune în mod implicit egoul.

Egoul nu poate face distincția între o situație, pe de o parte, şi interpretarea pe care i-o dă el şi reacția pe care o are el față de respectiva situație, pe de altă parte. Ați putea spune: „Ce zi oribilă", fără să realizați că frigul, vântul şi ploaia sau oricare ar fi starea vremii față de care reacționați nu sunt oribile, ci sunt aşa cum sunt. Oribilul ține de reacția voastră, de rezistența interioară față de ea şi de emoția căreia îi dă naştere rezistența, în termenii lui Shakespeare, „orice lucru e bun sau rău, numai după cum îl face închipuirea noastră". Mai mult încă, suferința sau negativitatea sunt adesea luate în mod eronat de către ego drept plăcere deoarece, până la un punct, egoul se consolidează prin intermediul lor.

De exemplu, furia sau resentimentul consolidează enorm egoul prin amplificarea sentimentului de separare, accentul căzând astfel pe alteritatea celorlalţi şi luând naştere o atitudine mentală de Justețe", care aparent este la fel de necucerit ca o fortăreață. Dacă ați putea observa schimbările fiziologice care au loc în corpul vostru atunci când cădeți pradă unor *astfel* de stări negative, modul în care afectează ele nefavorabil funcționarea inimii, a sistemului digestiv şi a celui imunitar şi o mulțime de alte funcții corporale, ar deveni extrem de limpede că astfel de stări sunt într-adevăr patologice, că sunt forme de suferință, nicidecum de plăcere.

Oricând sunteți într-o stare negativă, ceva din voi vrea acea negativitate, o percepe ca plăcută sau crede că vă va procura ceea ce vă doriți. Altminteri, cine ar vrea să se agate de negativitate, să aducă nefericire sieşi şi celorlalți şi să îşi expună trupul îmbolnăvirii? De aceea, dacă puteți fi conştienți ori de câte ori există negativitate în voi că în acel moment ceva din voi simte plăcere datorită negativității sau crede că aceasta are un scop util, atunci conştientizați nemijlocit egoul. In momentul în care se întâmplă aceasta, identitatea voastră s-a deplasat de la ego la conştiință. Asta înseamnă că egoul se contractă, iar conştiința se dezvoltă. Dacă în toiul negativității puteți realiza că „în acest moment eu îmi creez suferința", acest lucru va fi suficient pentru a vă ridica deasupra limitărilor stărilor şi reacțiilor egocentriste. În fața voastră se vor deschide posibilitățile infinite care apar atunci când există conştientizare — căi mult mai inteligente de a trata orice situație. Veți fi liberi să renunțați la nefericire în momentul în care îi recunoaşteți lipsa ei de inteligență. Negativitatea nu este inteligentă. Ea aparține întotdeauna egoului. Egoul poate fi abil, dar nu este inteligent. Abilitatea îşi urmăreşte propriile ei scopuri mărunte. Inteligența vede întregul în ansamblul său în care toate lucrurile sunt legate între ele. Abilitatea este motivată de interesul față de sine şi nu vede decât foarte puțin în perspectivă. Majoritatea politicienilor şi a oamenilor de afaceri sunt abili. Foarte puțini sunt inteligenți. Cel care s-a realizat prin abilitate are viață scurtă şi întotdeauna se dovedeşte în final a-şi fi dăunător sieşi. Abilitatea divide; inteligența include.

Nefericirea din fundal

Egoul dă naştere separării, iar separarea dă naştere suferinței. Aşadar, egoul este în mod clar patologic. In afară de formele evidente de negativitate precum furia, ura etc. există şi forme mai subtile care sunt atât de des întâlnite încât de obicei nu sunt considerate negative, ca de exemplu nerăbdarea, iritarea, nervozitatea şi faptul de a fi „sătul până-n gât". Ele constituie nefericirea din fundal, acea stare interioară predominantă în cazul multor oameni. Trebuie să fiți extrem de vigilenți şi absolut prezenți pentru a le putea detecta. Iar ori de câte ori le detectați apare un moment de

trezire, de încetare a identificării cu mintea.

în continuare vom aminti una dintre cele mai obişnuite stări negative, trecută uşor cu vederea tocmai pentru că este atât de obişnuită, atât de normală. S-ar putea să vă fie familiară. Aveți deseori un sentiment de nemulțumire ce ar putea fi descris cel mai bine ca un fel de resentiment de fond? El poate fi determinat sau nu de ceva concret. Mulți oameni petrec o mare parte din viață în starea aceasta. Sunt atât de identificați cu ea încât nu pot face pasul în spate ca să o privească de la distanță, în substratul acestui sentiment se află anumite credințe păstrate inconştient, adică nişte gânduri. Aveți aceste gânduri în acelaşi fel în care aveți visele atunci când dormiți. Mai exact, nu ştiți că aveți respectivele gânduri, tot aşa cum cel care visează nu ştie că visează.

Iată câteva dintre cele mai obişnuite gânduri inconştiente care hrănesc sentimentul de nemulțumire sau resentimentul de fond. Am înlăturat conținutul acelor gânduri, astfel încât să rămână doar structura, în felul acesta, ele pot fi văzute mai limpede. Oricând există nefericire pe fundalul vieții voastre (sau chiar în prim-plan), puteți vedea care din aceste gânduri sunt valabile şi puteți umple conținutul lor în funcție de situația voastră personală:

„În viața mea trebuie să se întâmple ceva înainte să pot avea pace (fericire, împlinire etc.). Şi sunt nemulțumit/ă pentru că nu s-a întâmplat încă. Poate că nemulțumirea mea va duce până la urmă la întâmplarea dorită. “

„În trecut s-a întâmplat ceva ce n-ar fi trebuit să se întâmple şi sunt nemulțumit/ă de asta. Dacă nu s-ar fi întâmplat lucrul respectiv, acum aş avea pace. “

„ În prezent se întâmplă ceva ce n-ar trebui să se întâmple şi care mă împiedică să am pace. “

Adesea credințele inconştiente sunt îndreptate către cineva, iar „să se întâmple” devine „să facă”:

„Ar trebui să faci cutare sau cutare lucru pentru ca eu să pot avea pace. Şi sunt nemulțumit/ă pentru că nu l-ai făcut încă. Poate nemulțumirea mea te va determina să-l faci. “

„Ceva ce ai (sau am) făcut, spus sau omis să fac(i) în trecut mă împiedică acum să am pace. “

„ Ceea ce faci sau nu faci acum mă împiedică pe mine să am pace.”

Secretul fericirii

Toate cele de mai sus sunt supoziții, gânduri neverificate confundate cu realitatea. Sunt povești pe care le inventează egoul pentru a vă convinge că nu puteți avea pace acum sau că nu puteți fi în întregime voi înşivă acum. A fi în pace sau a fi ceea ce sunteți, adică a fi voi înşivă, înseamnă unul şi acelaşi lucru. Egoul spune: poate că la un moment dat, în viitor, aş putea avea pace — dacă se va întâmpla asta sau cealaltă, dacă obțin asta sau dacă devin cealaltă. Sau spune: nu pot avea pace din cauza a ceva ce s-a întâmplat în trecut. Ascultați poveştile oamenilor şi veți vedea că toate ar putea fi intitulate „De ce nu pot avea pace în momentul acesta". Egoul nu ştie că singura voastră oportunitate de a avea pace *este* acum. Sau poate că ştie şi se teme că ați putea afla şi voi. Pacea, la urma urmei, reprezintă sfârşitul egoului.

Cum puteți avea pace acum? Făcând pace cu momentul prezent. Momentul prezent este câmpul pe care se desfăşoară jocul vieții. El nu poate avea loc niciunde altundeva. După ce ați făcut pace cu momentul prezent, vedeți ce se întâmplă, ce puteți face sau alege să faceți sau mai degrabă ce face viața prin intermediul vostru. Secretul artei de a trăi, secretul succesului şi fericirii se poate transmite prin intermediul a trei cuvinte: Una Cu Viața. A fi una cu viața înseamnă a fi una cu Acum. Veți realiza atunci că nu voi trăiți viața, ci viața vă trăieşte pe voi. Viața este dansatorul, iar voi sunteți dansul.

Egoul adoră să fie nemulțumit de realitate. Ce este realitatea? Ceea ce este. Buddha a denumit-o *tatata* — viața aşa cum este ea, ceea ce nu înseamnă altceva decât momentul acesta aşa cum este el. Opoziția față de această acceptare necondiționată a ceea ce este reprezintă una dintre trăsăturile principale ale egoului. Ea dă naştere negativității pe seama căreia prosperă egoul, nefericirii pe care o iubeşte. Aduceți astfel suferință în viețile voastre şi ale altora fără ca măcar să ştiți că o faceți, fără să ştiți că dați naştere iadului pe pământ. A produce suferință fără să fiți conştienți de asta — iată esența vieții trăite în inconştiență, iată ce înseamnă să vă aflați total în stăpânirea egoului. Măsura în care egoul este incapabil să fie conştient de el şi să vadă ce face este incredibilă, uluitoare. Fără să-şi dea seama, el face exact ceea ce condamnă la alții. Când i se aduce la cunoştință acest lucru, neagă de obicei furios, recurge la argumente abile şi la autojustificări pentru a deforma faptele. Oamenii procedează în acest fel, corporațiile procedează în acest fel, guvernele — de asemenea. Când orice altceva dă greş, egoul va apela la urlete şi chiar la violența fizică. Trimite forțele armate. Acum putem înțelege profunda înțelepciune a cuvintelor lui Isus, rostite pe cruce: „Iartă-i, Doamne, că nu ştiu ce fac."

Pentru a pune capăt nefericirii care apasă asupra condiției umane de mii de ani va trebui să începeți cu voi înşivă; mai precis, să începeți prin a deveni responsabili pentru starea voastră

interioară în orice moment. Iar aceasta înseamnă acum. Întrebați-vă: „Am în mine negativitate în acest moment?” Apoi deveniți vigilenți, atenți la gândurile şi la emoțiile voastre. Fiți atenți la nefericirea ce îmbracă oricare dintre formele pe care le-am amintit mai sus, între care insatisfacția, nervozitatea, sentimentul de a fi „sătul/ă până-n gât” şi aşa mai departe. Fiți atenți la gândurile care apar pentru a justifica sau explica această nefericire, în realitate ele fiind cele care o provoacă, în momentul în care conştientizați că în interiorul vostru există o stare negativă nu înseamnă că ați pierdut ci, din contra, ați câştigat. Până când nu apare această conştientizare va exista identificarea cu stările interioare, iar o astfel de identificare este egoul. Prin conştientizare, apare şi încetarea identificării cu gândurile, emoțiile şi reacțiile. Aceasta nu trebuie confundată cu negarea. Gândurile, emoțiile sau reacțiile sunt conştientizate, iar în momentul conştientizării are loc automat încetarea identificării. Percepția sinelui, a ceea ce sunteți suferă o transformare: înainte erați gândurile, emoțiile şi reacțiile, acum sunteți conştiința, Prezența conştientă care observă aceste stări.

„Într-o zi mă voi elibera de ego.” Cine spune asta? Egoul. A vă elibera de ego nu este deloc treabă grea, ci dimpotrivă, una foarte uşoară. Nu este nevoie decât să fiți conştienți de gândurile şi emoțiile voastre — pe măsură ce apar ele. Nu este tocmai vorba de „a face” ceva, ci de „a privi” atent, în acest sens este adevărată afirmația că nu puteți face nimic pentru a vă elibera de ego. Când apare schimbarea respectivă de perspectivă, de la gândire la conştientizare, în viața voastră începe să funcționeze o inteligență ce depăşeşte cu mult abilitatea egoului. Emoțiile şi chiar gândurile sunt depersonalizate prin conştientizare, iar natura lor impersonală devine vizibilă. Nu mai investiți în ele nimic din sinele vostru. Ele rămân doar emoții omeneşti, gânduri omeneşti, întreaga voastră istorie personală, care în ultimă instanță nu este altceva decât o poveste, un mănunchi de gânduri şi emoții, capătă o importanță secundară şi nu mai ocupă primplanul conştiinței voastre. Nu mai formează baza sentimentului vostru de identitate. Sunteți lumina Prezenței, conştiința care precede şi depăşeşte în profunzime orice gânduri şi emoții.

Formele patologice ale egoului

După cum am văzut, egoul este patologic prin chiar natura sa esențială, dacă folosim cuvântul în sensul său mai larg, cu referire la disfuncție şi suferință. Multe tulburări mentale au aceleaşi caracteristici pe care le are egoul unei persoane normale, doar că în cazul lor ajung să fie atât de pronunțate, încât dimensiunea patologică devine evidentă pentru toată lumea, cu excepția celui care suferă de boala respectivă.

De exemplu, mulți oameni normali spun din când în când diverse minciuni cu scopul de a părea mai importanți, mai ieşiți din comun şi pentru a-şi amplifica imaginea în mintea celorlalți: pe

cine cunosc, ce realizări au, ce capacități au şi câtă avere — şi orice alte aspecte cu care se identifică egoul. Unii oameni însă, mânați de sentimentul de insuficiență al egoului şi de nevoia acestuia de a avea sau a fi „mai mult", îşi fac un obicei din a minți şi simt o nevoie imperioasă s-o facă. Ceea ce spun despre ei, povestea lor este, în cea mai mare parte, fantezie pură, o născocire prin care egoul se simte mai mare, mai ieşit din comun. Imaginea lor de sine, grandioasă şi bombastică, îi poate păcăli uneori pe ceilalți, dar de obicei nu pentru mult timp. În timp relativ scurt ceilalți îşi dau seama că e o imagine total fictivă.

Boala mentală care poartă numele de schizofrenie paranoidă, pe scurt paranoia, este în esență o formă exagerată de ego. De obicei, bolnavul inventează o poveste care să dea sens sentimentului său persistent de teamă. Principalul element al poveştii îl reprezintă credința că anumiți oameni (uneori în număr foarte mare sau aproape toată lumea) complotează împotriva lui sau realizează o conspirație pentru a-l controla sau a-l ucide. Povestea are adesea logică şi consistență interioară, motiv pentru care uneori îi păcăleşte pe ceilalți, determinându-i să creadă şi ei. Se întâmplă însă ca organizații sau națiuni întregi sa aibă la bază sisteme de credință de tip paranoid. Teama şi neîncrederea egoului în alte persoane, tendința sa de a accentua „alteritatea" celorlalți prin focalizarea pe ceea ce el percepe drept defecte ale lor şi integrarea acestor defecte în identitatea lor sunt duse ceva mai departe, transformându-i pe ceilalți în monştri inumani. Egoul are nevoie de ceilalți, dar problema o reprezintă faptul că adânc, înăuntrul său, îi urăşte şi se teme de ei. Afirmația lui Jean-Paul Sartre: „Iadul sunt ceilalți", reprezintă vocea egoului. Persoana care suferă de paranoia experimentează iadul acesta în modul cel mai acut, dar toți cei în care funcționează tiparul egocentrist îl vor simți într-o anumită măsură. Cu cât este mai puternic egoul din voi, cu atât mai probabil este să-i percepeți pe alții ca fiind principala cauză a problemelor din viața voastră. Este mai mult decât probabil că le veți face şi voi viața grea altora. Dar nu veți fi, desigur, capabili să vedeți acest lucru, întotdeauna vi se va părea că ceilalți vă transformă viața într-un chin.

Boala mentală pe care o numim paranoia este caracterizată de un alt simptom ce reprezintă un element constitutiv al fiecărui ego, cu deosebirea că în cazul paranoiei el ia o formă extremă. Cu cât cel care suferă de această boală se vede mai persecutat, spionat sau amenințat de alții, cu atât mai pronunțat devine sentimentul său că este centrul universului, punctul în jurul căruia gravitează totul şi cu atât se simte mai deosebit şi mai important în chip de punct focal imaginat al atenției atâtor semeni. Sentimentul că este victimă, că este nedreptățit le atât de mulți oameni îl face să se simtă foarte special, în povestea care stă la baza iluziei sale el îşi atribuie adesea atât rolul de victimă, cât şi pe cel de potențial erou care va salva lumea şi va învinge forțele răului.

Egoul colectiv al triburilor, națiunilor şi organizațiilor religioase conține adesea şi un element puternic de paranoia: noi împotriva celor răi. Aceasta este cauza unui mare procent din suferința oamenilor. Inchiziția spaniolă, persecuția şi arderea ereticilor şi „vrăjitoarelor", relațiile dintre națiuni care au condus la Primul şi al Doilea Război Mondial, comunismul de-a lungul istoriei sale, „Războiul Rece", McCarthy-ismul America în anii 1950, conflictul violent prelungit în Orientul Mijlociu reprezintă toate episoade dureroase în istorii umanității, dominate de o paranoia colectivă extremă.

Cu cât sunt oamenii, grupurile sau națiunile caracterizate de o inconştiență mai profundă, cu atât mai probabil este că patologia egocentristă va lua forma violenței fizice. Violența este o modalitate primitivă, dar încă foarte răspândită, prin care egoul încearcă să se afirme, să dovedească faptul că el are dreptate şi altcineva se înşală. În cazul oamenilor foarte inconştienți, disputele pot uşor să ducă la violență fizică. Ce este o dispută? Doi sau mai mulți oameni îşi exprimă părerile iar părerile respective diferă. Fiecare persoană este atât de identificată cu gândurile care îi alcătuiesc opinia, încât gândurile acelea se consolidează în atitudini mentale ce poartă în ele sentimentul de sine al persoanei respective. Altfel spus, identitatea şi gândul fuzionează. Odată ce s-a întâmplat acest lucru, atunci când îmi apăr părerile (gândurile), simt şi mă comport ca şi cum mi-aş apăra însuşi sinele. Inconştient, simt şi acționez de parcă aş lupta pentru supraviețuire, astfel că emoțiile mele vor reflecta această credință inconştientă şi vor deveni furtunoase. Sunt supărat, furios, mă apăr, sunt agresiv. Trebuie să câştig cu orice preț, altfel sunt anihilat. Aceasta este iluzia. Egoul nu ştie că mintea şi atitudinea mentală nu au nimic de-a face cu ceea ce sunteți, pentru că egoul reprezintă însăşi mintea neobservată.

În zen se spune: „Nu căuta adevărul. Doar încetează să cultivi păreri." Ce înseamnă aceasta? Renunțați la identificarea cu mintea. Atunci, ceea ce sunteți apare de la sine, dincolo de minte.

A munci — cu şi fără ego

Cei mai mulți dintre oameni au momente în care sunt eliberați de ego. Cei care sunt excepțional de buni în ceea ce fac pot fi complet sau în foarte mare măsură lipsiți de ego pe parcursul muncii lor. E posibil ca ei să nu ştie, dar munca lor a devenit o practică spirituală. Majoritatea sunt prezenți în timp ce-şi îndeplinesc munca şi recad într-o relativă inconştiență în viața personală. Aceasta înseamnă că starea lor de Prezență este deocamdată limitată la un singur sector al vieții. Am întâlnit profesori, artişti, asistente medicale, doctori, oameni de ştiință, asistenți sociali, ospătari, coafeze, oameni cu afaceri proprii şi agenți de vânzări care îşi îndeplineau munca într-un mod admirabil, fără a căuta ceva în interes personal, răspunzând pe deplin cerințelor momentului. Ei se

contopesc cu ceea ce fac, cu momentul de Acum, cu oamenii sau sarcina pentru care acționează. Influența pe care o au astfel de oameni asupra altora depăşeşte cu mult funcția pe care o îndeplinesc. Ei aduc o diminuare a egoului în toți cei cu care vin în contact. Chiar şi cei cu egouri solide încep uneori să se relaxeze, lasă garda jos şi încetează să-şi mai joace rolurile atunci când interacționează cu ei. Nu este surprinzător că aceşti oameni, a căror muncă este lipsită de ego, au un succes extraordinar în ceea ce fac. Oricine se contopeşte cu ceea ce face contribuie la făurirea pământului cel nou.

Am întâlnit şi mulți alții care pot fi buni din punct de vedere tehnic în ceea ce fac, dar al căror ego le sabotează constant munca. Doar o parte a atenției lor este îndreptată spre munca pe care o îndeplinesc, cealaltă parte este îndreptată asupra lor înşişi. Egoul lor cere recunoaştere personală şi iroseşte energia în resentimente atunci când nu primeşte îndeajuns — şi niciodată nu are îndeajuns. „Altcineva se bucură de mai multă recunoaştere decât mine?" Sau principalul interes este reprezentat de profit sau putere, iar atenția lor este îndreptată către acestea, munca fiind doar un mijloc către scopul respectiv. Când munca nu reprezintă decât un mijloc pentru a ajunge la un scop, ea nu poate avea o calitate superioară. Dacă le apar obstacole sau dificultăți în cale, dacă lucrurile nu merg conform aşteptărilor lor, dacă alți oameni sau împrejurările nu le vin în ajutor, în loc să fuzioneze imediat cu noua situație şi să răspundă cerințelor momentului prezent, ei reacționează împotriva situației şi astfel se separă de ea. Există un „eu" care se simte personal ofensat sau plin de resentimente, în consecință o cantitate uriaşă de energie este consumată în proteste sau furie inutilă, energie ce ar putea fi folosită pentru soluționarea situației dacă n-ar fi greşit întrebuințată de ego. Mai mult chiar, această energie „anti" creează noi obstacole, o nouă opoziție. Mulți sunt cu adevărat cel mai mare duşman al lor. Oamenii îşi sabotează fără să ştie propria muncă atunci când refuză ajutor sau informații de la alții sau când încearcă să-i submineze pe ceilalți ca să nu aibă mai mult succes sau mai mult credit decât „mine". Cooperarea îi este străină egoului, cu excepția cazurilor în care mai există şi un alt motiv pentru a o accepta. Egoul nu ştie că mai mulți oameni incluşi înseamnă o desfăşurare mai lină a lucrurilor şi o mai mare uşurință cu care lucrurile se aranjează după cum este mai bine. Când nu acordați ajutor celorlalți — sau le acordați prea puțin — sau când le puneți obstacole în cale, universul — sub forma oamenilor şi împrejurărilor — vă vine puțin — sau deloc — în ajutor, deoarece v-ați retezat legătura cu întregul. Sentimentul inconştient din centrul egoului, acela de „nu îndeajuns", îl determină să reacționeze la succesul altcuiva ca şi cum succesul respectiv „mi"-ar fi luat ceva. El nu ştie că resentimentul față de succesul altcuiva îi micşorează propriile şanse de succes. Pentru a atrage succesul, trebuie să îl primiți cu inima deschisă, oriunde îl întâlniți.

Egoul în caz de boală

O boală poate fie să consolideze, fie să slăbească egoul. Dacă vă plângeți, vă autocompătimiți sau urâți faptul că sunteți bolnavi, egoul vostru devine mai puternic. Devine mai puternic şi dacă transformați boala în parte constitutivă a identității voastre conceptuale: „Sufăr de cutare şi cutare boală.” A, acum ştim şi noi cine eşti. Pe de altă parte, există oameni care în viața obişnuită au un ego impunător şi care devin brusc blânzi şi buni şi mult mai drăguți atunci când sunt bolnavi. Se poate întâmpla să aibă revelații pe care nu le-au avut niciodată în viața obişnuită. Se poate întâmpla să aibă acces la cunoaşterea şi mulțumirea lor interioară şi să rostească vorbe pline de înțelepciune. Apoi, când se însănătoşesc, energia le revine şi egoul de asemenea.

Când sunteți bolnavi nivelul de energie este scăzut, astfel că inteligența organismului poate prelua controlul şi utiliza restul de energie pentru vindecarea corpului, iar minții — adică gândirii şi emoțiilor egocentriste — nu-i mai rămân prea multe resurse. Egoul consumă cantități considerabile de energie, în alte cazuri însă, egoul reține puțina energie rămasă şi o utilizează în scopurile sale proprii. Nu mai e nevoie să spunem că acei oameni care experimentează o consolidare a egoului în caz de boală au nevoie de mai mult timp pentru a se reface. Unii nici nu mai ajung să se vindece, astfel că boala se cronicizează şi devine o componentă permanentă a falsului lor sentiment de sine.

Egoul colectiv

Cât de greu e să trăieşti cu tine însuți! Una dintre modalitățile prin care egoul încearcă să scape de insuficiența sinelui personal este aceea de a-şi extinde şi consolida sentimentul de sine prin identificarea cu un grup — o națiune, un partid politic, o corporație, o instituție, sectă, club, gaşcă, echipă de fotbal.

În unele cazuri, egoul pare să se dizolve complet când cineva îşi dedică viața unei activități altruiste, o pune în slujba binelui superior al colectivității, fără să ceară recompense personale, recunoaştere sau mărire. Ce uşurare să fii eliberat de povara teribilă a sinelui personal. Membrii colectivității se simt fericiți şi împliniți, chiar dacă muncesc din greu, chiar dacă fac multe sacrificii. Par să fi trecut dincolo de ego. Întrebarea este: chiar s-au eliberat cu adevărat sau egoul doar a făcut schimbarea de la personal la colectiv?

Un ego colectiv are aceleaşi caracteristici ca şi egoul personal, între care nevoia de conflict şi de duşmani, nevoia de mai mult, nevoia de a avea dreptate împotriva altora care se înşală şi aşa mai departe. Mai devreme sau mai târziu, colectivitatea va intra în conflict cu alte colectivități, deoarece ea caută inconştient conflictul şi are nevoie de opoziție pentru a-şi defini hotarele şi, în consecință,

identitatea. Membrii ei vor experimenta atunci suferința care decurge, inevitabil, din orice acțiune motivată de ego. În acel moment, se pot trezi şi pot realiza că în colectivitatea lor există un puternic element de nebunie.

La început poate fi dureroasă trezirea şi realizarea bruscă a faptului că acea colectivitate cu care s-au identificat şi pentru care au muncit este de fapt nebună, în acest punct, unii adoptă cinismul sau amărăciunea şi de atunci încolo neagă orice valoare, orice merit. Aceasta înseamnă că îmbrățişează rapid un alt sistem de credință, în chiar clipa în care cel anterior a fost recunoscut drept iluzoriu şi, în consecință, s-a prăbuşit. Ei n-au înfruntat moartea egoului lor, ci au alergat şi s-au reincarnat într-unul nou.

Un ego colectiv este de obicei mai inconştient decât indivizii care formează acel ego. De exemplu, mulțimile (care sunt entități egoiste colective temporare) sunt capabile să comită atrocități de care un individ în afara mulțimii n-ar fi capabil. Nu rareori națiunile au un comportament care, în cazul unui individ, ar fi imediat recunoscut ca acțiuni ale unui psihopat.

Odată cu ivirea noii conştiințe, unii oameni vor simți imboldul de a forma grupuri care să reflecte conştiința iluminată. Aceste grupuri nu vor fi egouri colective. Indivizii care vor forma aceste grupuri nu vor avea nevoie să-şi definească identitatea prin intermediul lor. Ei nu mai caută să se definească prin intermediul niciunei forme. Chiar dacă membrii acestor grupuri nu sunt încă total eliberați de ego, în ei va exista suficientă luciditate pentru a recunoaşte egoul în ei sau în alții de îndată ce apare, însă este necesară o vigilență constantă, deoarece egoul *va* încerca să preia controlul şi să se reafirme în orice mod posibil. Dizolvarea egoului prin aducerea lui în lumina conştiinței — acesta va fi unul dintre scopurile principale ale grupurilor respective, fie ele formate din iluminați sau constând din organizații caritabile, şcoli sau comunități de oameni care trăiesc împreună. Colectivitățile iluminate vor îndeplini o funcție importantă în răsărirea unei noi conştiințe. Aşa cum colectivitățile egocentrice vă împing în inconştiență şi suferință, colectivitățile iluminate pot fi pentru conştiință un vârtej care va accelera schimbarea la nivel planetar.

Dovada irefutabilă a nemuririi

Egoul rezultă din scindarea produsă în interiorul spiritului uman, în urma căreia identitatea se separă în două părți pe care le-am putea denumi „eu" şi „mine" sau „mine" şi „însumi". Aşadar, orice ego este schizofrenic, ca să utilizăm cuvântul în sensul său cunoscut, cel de scindare a personalității. Trăiți cu o imagine mentală despre voi înşivă, despre sinele conceptual cu care sunteți în relație. Viața însăşi devine conceptualizată şi separată de ceea ce sunteți atunci când spuneți „viața mea", în momentul în care spuneți sau gândiți „viața mea" şi credeți în ceea ce spuneți (nefiind deci o simplă

convenție lingvistică), ați intrat pe tărâmul iluziei. Dacă există „viața mea", înseamnă că eu şi viața sunt două lucruri separate, astfel că pot să-mi şi pierd viața, imaginara mea avuție prețioasă. Moartea devine o pretinsă realitate şi o amenințare. Cuvintele şi conceptele divid viața în segmente separate care n-au nicio realitate intrinsecă. Putem chiar spune că noțiunea „viața mea" este iluzia primordială a separării, sursa egoului. Dacă eu şi viața suntem două lucruri distincte, dacă eu sunt separat de viață, atunci sunt separat de toate lucrurile, de toate ființele, de oameni. Dar cum aş putea fi separat de viață? Ce „eu" ar putea exista în afara vieții, în afara Ființării? Este absolut imposibil. Aşadar, nu există ceva ce poate fi denumit „viața mea", iar eu nu *am* o viață. Eu *sunt* viața. Eu şi viața suntem una. Nu poate fi altfel. Atunci cum aş putea să-mi pierd viața? Cum aş putea pierde ceva ce nu am dintru început? Cum pot pierde ceva ce Sunt? Este imposibil.

CAPITOLUL CINCI

Corpul-durere

Gândirea majorităţii oamenilor este, în cea mai mare măsură, involuntară, automată şi repetitivă. Nu este altceva decât un fel de zgomot mental haotic care nu îndeplineşte un scop real. Mai exact spus, nu voi gândiţi: gândirea vi se întâmplă. Afirmaţia „gândesc” implică voinţă, implică faptul că aveţi un cuvânt de spus în chestiunea respectivă, că există o alegere din partea voastră, însă în privinţa majorităţii oamenilor nu este cazul să spunem nici măcar acest lucru. „Gândesc” este o afirmaţie la fel de falsă precum „diger” sau „îmi circul sângele”. Digestia se întâmplă, circulaţia se întâmplă, gândirea se întâmplă.

Vocea din minte are o viaţă a ei, proprie. Majoritatea oamenilor sunt la mila acestei voci, sunt posedaţi de gândire, de minte. Şi din moment ce mintea este condiţionată de trecut, sunteţi forţaţi să reconstituiţi trecutul iar şi iar. Termenul oriental referitor la acest aspect este karma. Câtă vreme vă identificaţi cu vocea respectivă nu ştiţi, desigur, acest lucru. Dacă l-aţi şti, n-aţi mai fi posedaţi, deoarece sunteţi posedaţi cu adevărat doar atunci când luaţi entitatea care vă posedă drept voi înşivă, adică atunci când deveniţi una cu ea.

De mii de ani încoace umanitatea este tot mai posedată de minte, nereuşind să-şi dea seama că entitatea care o posedă „nu este sinele”. Prin identificarea completă cu mintea a prins viaţă un fals sentiment de sine, egoul. Densitatea egoului depinde de gradul în care voi — conştiinţa — vă identificaţi cu mintea, cu gândirea. Gândirea reprezintă doar un aspect minuscul din totalitatea conştiinţei, totalitatea a ceea ce sunteţi. Gradul de identificare cu mintea diferă de la persoană la persoană. Sunt oameni care se bucură de răgazuri în care sunt eliberaţi de ea, oricât de scurte ar fi acestea, iar pacea, bucuria şi însufleţirea pe care le trăiesc în acele momente fac ca viaţa să merite să fie trăită. Tot în astfel de momente apare creativitatea, iubirea si compasiunea. Alţi oameni se află constant în capcana egoului. Sunt înstrăinaţi de ei înşişi, de alţii şi de lumea înconjurătoare. Când îi priviţi, vedeţi pe faţa lor încordarea, sprâncenele ridicate, expresia absentă sau privirea aţintită. Cea mai mare parte a atenţiei lor este absorbită de gândire, de aceea nu vă văd şi nu vă aud cu adevărat. Nu sunt prezenţi în nicio situaţie, atenţia lor fiind ori îndreptată către trecut, ori plecată în viitor, acestea existând, desigur, doar în minte, sub formă de gânduri. Sau relaţionează cu voi prin intermediul unui rol pe care-l interpretează, nefiind ei înşişi. Majoritatea oamenilor sunt înstrăinaţi de ceea ce sunt, iar unii sunt atât de înstrăinaţi, încât modul în care se comportă sau interacţionează este văzut ca „fals” de aproape toţi ceilalţi, în afară de cei care sunt la fel de falşi, la fel de înstrăinaţi precum ei.

Înstrăinare înseamnă că nu vă simțiți în largul vostru în nicio situație, în niciun loc și cu nicio persoană, nici măcar cu voi înșivă, încercați mereu să ajungeți „acasă”, dar nu vă simțiți niciodată acasă. Unii dintre cei mai mari scriitori ai secolului douăzeci, printre care Franz Kafka, Albert Camus, T. S. Eliot și James Joyce au recunoscut în înstrăinare problema universală a existenței umane, au simțit-o probabil adânc înăuntrul lor și au fost astfel capabili să o exprime în mod strălucit în operele lor. Ei nu oferă soluție, contribuția lor este aceea de a oglindi situația nefericită a umanității pentru ca noi s-o vedem mai limpede. A vedea limpede situația nefericită reprezintă primul pas către transcenderea ei.

Nașterea emoțiilor

Alături de mișcarea gândirii, deși nu în totalitate separată de ea, există o altă dimensiune a egoului: emoția. Aceasta nu înseamnă că întotdeauna gândirea și emoțiile țin de ego. Ele se transformă în ego doar atunci când vă identificați cu ele și astfel preiau complet controlul asupra voastră, cu alte cuvinte atunci când ele devin „eu”.

Organismul fizic, corpul vostru are propria lui inteligență, așa cum o are organismul fiecărei forme de viață. Iar inteligența aceasta reacționează la ceea ce spune mintea, reacționează la gândurile voastre. Așadar, emoția este reacția corpului la mintea voastră. Inteligența corpului este, desigur, inseparabilă de inteligența universală, este una dintre nenumăratele manifestări ale acesteia. Ea oferă o coeziune temporară atomilor și moleculelor care formează organismul vostru fizic. Ea reprezintă principiul organizator din spatele activităților tuturor organelor corpului, transformarea oxigenului și a hranei în energie, bătaia inimii și circulația sângelui, protejarea corpului de către sistemul imunitar împotriva virusurilor și bacteriilor, transformarea informației senzoriale în impulsuri nervoase care sunt trimise creierului, unde sunt decodate și reasamblate într-o imagine interioară coerentă ce redă realitatea exterioară. Toate acestea, împreună cu mii de alte funcții simultane, sunt perfect coordonate de inteligență. Nu voi vă conduceți corpul, inteligența o face. Ea este responsabilă și de reacțiile organismului la mediul înconjurător.

Acest lucru este valabil în cazul oricărei forme de viață. Aceeași inteligență a adus planta la forma fizică și apoi s-a manifestat sub forma florii care a apărut din plantă, floarea care își deschide petalele dimineața pentru a primi razele soarelui și le închide la venirea nopții. Aceeași inteligență se manifestă în Gaia, ființa vie complexă care este planeta noastră.

Această inteligență dă naștere unor răspunsuri instinctive din partea organismului față de orice amenințare sau provocare. Ea produce în animale reacții ce par înrudite cu emoțiile omenești: furie, teamă, plăcere. Aceste răspunsuri instinctive ar putea fi considerate forme

primordiale de emoții, în anumite situații, oamenii răspund în mod instinctiv, în acelaşi fel ca animalele, în fața pericolului, când este amenințată supraviețuirea organismului, inima bate mai repede, muşchii se contractă, respirația se accelerează în vederea pregătirii pentru luptă sau fugă. Frica primordială. Când omul este încolțit, un val instantaneu de energie intensă îi dă trupului o putere pe care nu o avusese înainte. Furia primordială. Aceste răspunsuri instinctive par înrudite cu emoțiile, dar ele nu sunt emoții în adevăratul sens al cuvântului. Diferența fundamentală dintre un răspuns instinctiv şi o emoție este următoarea: un răspuns instinctiv este răspunsul direct al corpului la o situație exterioară, în schimb, o emoție este răspunsul corpului la un gând.

Indirect, o emoție poate fi de asemenea răspunsul la o situație sau întâmplare reală, dar va fi un răspuns la întâmplarea văzută prin filtrul interpretării mentale, filtrul gândirii, adică prin intermediul conceptelor mentale de bun şi rău, plăcut şi neplăcut, eu şi al meu. De exemplu, probabil că nu veți avea niciun fel de emoții când vi se spune că a fost furată maşina cuiva, dar atunci când maşina este *a voastră,* e de aşteptat că vă veți supăra. Este uimitor ce volum de emoții poate genera un mic concept mental ca „meu/mea".

Deşi este foarte inteligent, corpul nu poate face diferența între situația reală şi gând. El reacționează la fiecare gând ca şi cum ar fi realitate. El nu ştie că e vorba despre un simplu gând. Pentru corp, un gând îngrijorat, temător înseamnă „sunt în pericol", iar el răspunde în consecință, chiar dacă în acest timp stați culcați într-un pat cald şi confortabil. Inima bate mai repede, muşchii se contractă, respirația se accelerează. Se formează un cumul de energie, dar din moment ce pericolul nu este decât o invenție a minții, energia nu găseşte nicio supapă. O parte din ea se îndreaptă din nou spre minte şi hrăneşte gândurile anxioase, sporindu-le intensitatea. Restul de energie devine toxic şi stânjeneşte funcționarea armonioasă a corpului.

Emoțiile şi egoul

Egoul nu este doar mintea neobservată, vocea din minte care pretinde a fi voi înşivă, ci este reprezentat şi de emoțiile neobservate care apar ca reacție a corpului la ceea ce spune vocea din minte.

Am văzut deja cam ce fel de gânduri emite vocea egoului în cea mai mare parte a timpului şi disfuncția inerentă structurii procesului de gândire, indiferent care ar fi conținutul său. La această gândire disfuncțională reacționează corpul prin emoții negative.

Vocea din minte spune o poveste în care corpul crede şi față de care reacționează. Reacțiile respective sunt emoțiile. La rândul lor, emoțiile alimentează cu energie gândurile care le-au dat naştere. Acesta este cercul vicios format de gânduri şi emoții necercetate, care creează gândirea

emoţională şi duce la născocirea de poveşti generatoare de emoţii.

Componenta emoţională a egoului diferă de la persoană la persoană, în cazul unor egouri fiind mai mare decât în cazul altora. Gândurile care declanşează reacţii emoţionale în corp pot apărea uneori atât de repede încât, înainte ca mintea să aibă timp să le verbalizeze, corpul a răspuns deja printr-o emoţie, iar emoţia s-a transformat în reacţie. Gândurile acelea există într-un stadiu ce precede verbalizarea şi ar putea fi numite supoziţii nerostite, inconştiente. Ele îşi au originea în condiţionarea pe care o reprezintă trecutul unei persoane, de obicei copilăria. „Nu poţi să ai încredere în oameni" este un exemplu de astfel de supoziţie inconştientă în cazul unei persoane ale cărei prime relaţii, cele cu părinţii sau fraţii, nu i-au oferit sprijin şi nu i-au inspirat încredere. Iată şi alte supoziţii inconştiente frecvente: „Nimeni nu mă respectă şi nu mă apreciază. Trebuie să lupt ca să supravieţuiesc. Nu poţi spune niciodată ca ai suficienţi bani. Viaţa te dezamăgeşte întotdeauna. Nu merit să fiu bogat/ă. Nu merit să fiu iubit/ă." Supoziţiile inconştiente dau naştere emoţiilor în corp, iar acestea, la rândul lor, dau naştere activităţii minţii şi/sau reacţiilor pe moment, în acest mod, ele creează realitatea voastră personală. Vocea egoului subminează continuu starea naturală de bine a corpului. Aproape toate corpurile oamenilor sunt supuse unei mari tensiuni, nu din cauza ameninţării vreunui factor exterior, ci din cauza presiunii venite din interiorul minţii. Corpul are un ego ataşat de el şi nu poate să nu răspundă tuturor şabloanelor de gândire disfuncţionale care intră în componenţa egoului. Astfel că fluxul neîntrerupt al gândirii compulsive este dublat de un flux de emoţii negative. Ce este o emoţie negativă? O emoţie toxică pentru organism, care îi stânjeneşte echilibrul şi funcţionarea armonioasă. Teama, anxietatea, furia, ranchiuna, tristeţea, ura sau antipatia, gelozia, invidia — toate subminează curgerea energiei prin corp, afectează inima, sistemul imunitar, digestia, secreţia de hormoni şi aşa mai departe. Chiar şi medicina convenţională începe să recunoască — deşi ştie încă foarte puţine despre modul în care operează egoul — legătura dintre stările emoţionale negative şi boala fizică. O emoţie care dăunează corpului se transmite şi celor cu care veniţi în contact şi, indirect, printr-un proces de reacţie în lanţ, unui număr nedefinit de persoane pe care nu le întâlniţi niciodată. Toate emoţiile negative sunt denumite cu un termen generic: nefericire, înseamnă atunci că emoţiile pozitive au un efect opus asupra corpului fizic? întăresc ele sistemul imunitar, revigorează şi vindecă trupul? O fac, într-adevăr, dar trebuie să facem distincţia între emoţiile pozitive generate de ego şi emoţiile mai profunde care provin din starea voastră naturală de conectare la Fiinţă.

Emoţiile pozitive generate de ego conţin deja în ele opusul în care se pot foarte repede transforma. Iată câteva exemple: ceea ce egoul numeşte iubire este în fapt un sentiment de posesivitate şi dependenţă care într-o secundă se pot transforma în ură. Anticiparea unui eveniment care urmează să aibă loc — fiind aici vorba de supraevaluarea viitorului de către ego — se transformă uşor în

contrariu, în dezamăgire adică, atunci când evenimentul ia sfârşit sau nu împlineşte aşteptările egoului. Într-o zi, lauda şi recunoaşterea vă fac fericiți şi plini de viață, în ziua următoare critica sau faptul de a fi ignorați vă fac să vă simțiți demoralizați şi nefericiți. Plăcerea unei petreceri nebune se transformă în dimineața următoare în posomoreală şi mahmureală. Nu există bine fără rău, nici piscuri fără văi.

Emoțiile generate de ego derivă din identificarea minții cu factori externi care sunt, fără îndoială, instabili şi supuşi schimbării în orice clipă. Emoțiile din stratul mai profund nu sunt chiar emoții, ci stări ale Ființei. Emoțiile există pe tărâmul opuşilor. Stările Ființei pot fi eclipsate, dar ele nu au un opus. Ele provin din interiorul vostru, asemenea iubirii, bucuriei, păcii care sunt aspecte ale adevăratei voastre naturi.

Rața cu minte de om

În *Puterea prezentului** menționam că, după o luptă — care în cazul lor nu durează niciodată prea mult — două rațe se despart şi plutesc în direcții opuse. Apoi fiecare dintre ele fâlfâie din aripi cu putere de câteva ori, eliberând astfel surplusul de energie acumulat în timpul luptei. După ce scutură din aripi, plutesc mai departe în pace, ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

Dacă rața ar avea minte omenească, ea ar păstra lupta vie prin intermediul gândurilor, al ticluirii unei poveşti. Iată care ar fi probabil povestea raței: „Nu pot să cred că a făcut asta. A venit până la zece centimetri de mine. Crede că e stăpână pe lacul ăsta. Nu are pic de respect pentru spațiul meu privat. N-o să mai am niciodată încredere în ea. Data viitoare va găsi altceva prin care să mă enerveze. Sunt sigură că deja urzeşte ceva. Dar n-am de gând să tolerez aşa ceva. Am să-i dau o lecție pe care n-o s-o uite." Şi mintea continuă să-şi depene povestirea, gândindu-se la întâmplare şi vorbind despre ea zile, luni sau ani după aceea. Cât despre corp, lupta continuă încă, iar energia pe care o generează el drept răspuns la toate acele gânduri este reprezentată de emoție, care la rândul ei generează şi mai multe gânduri. Aşa se întâmplă cu gândirea emoțională a egoului. Vedeți şi voi cât de problematică ar deveni viața raței dacă ar avea mintea unui om. Dar acesta este modul în care trăiesc mereu cei mai mulți dintre oameni. Nicio situație şi nicio întâmplare nu se termină vreodată cu adevărat. Mintea şi acel „eu şi povestea mea" fabricat de minte îşi continuă desfăşurarea.

Suntem o specie care a rătăcit calea. Tot ceea ce este natural, fiecare floare sau copac şi fiecare animal ne pot învăța lecții importante şi nu trebuie decât să ne oprim, să privim şi să ascultăm. Lecția raței noastre este următoarea: bateți din aripi — care se traduce prin „despărțiți-vă de poveste" — şi întoarceți-vă la singurul loc care vă oferă energie: momentul prezent.

Cu trecutul în spinare

Incapacitatea sau, mai degrabă, încăpăţânarea minţii umane de a nu se desprinde de trecut este foarte frumos ilustrată de povestea a doi călugări zen, Tanzan şi Ekido, care mergeau pe un drum de ţară ce se umpluse de noroi în urma ploilor, în apropierea unui sat au trecut pe lângă o tânără care încerca să treacă de cealaltă parte a drumului, dar noroiul era atât de adânc încât şi-ar fi murdărit complet chimonoul din mătase pe care-l purta. Tanzan a ridicat-o îndată în braţe şi a trecut-o de cealaltă parte. Călugării şi-au continuat drumul în tăcere. Cinci ore mai târziu, pe când se apropiau de templul în care locuiau, Ekido nu s-a mai putut abţine. „De ce ai luat-o pe fata aceea în braţe?”, a întrebat el. „Noi, călugării, nu trebuie să facem aşa ceva.” „Am lăsat fata din braţe acum câteva ore”, a răspuns Tanzan. „Tu încă o mai porţi?”

Acum imaginaţi-vă cum ar fi viaţa pentru cineva care trăieşte continuu asemenea lui Ekido, neputând sau nevrând să renunţe în forul său interior la situaţiile trăite, acumulând înăuntrul său tot mai mult „material” şi veţi avea o idee despre felul în care decurge viaţa pentru majoritatea oamenilor de pe pământ. Ce povară grea a trecutului poartă în minte!

Trecutul trăieşte în voi sub formă de amintiri, dar amintirile în ele însele nu reprezintă o problemă. De fapt, prin intermediul memoriei învăţăm din trecut şi din greşeli trecute. Doar atunci când amintirile, adică gândurile despre trecut, preiau complet controlul asupra voastră se transformă ele într-o povară, devin problematice şi încep să facă parte din sentimentul vostru de sine. Personalitatea voastră, condiţionată de trecut, devine atunci închisoarea voastră, împrumutaţi amintirilor un sentiment de sine, iar povestea voastră devine ceea ce vă percepeţi voi a fi. Acest „mic eu” este o iluzie care eclipsează adevărata voastră identitate reprezentată de Prezenţa atemporală şi lipsită de formă.

Povestea voastră constă însă nu doar din memorie mentală, ci şi din memorie emoţională — emoţii vechi readuse continuu la viaţă. Ca şi în cazul călugărului care a purtat povara resentimentului timp de cinci ore, alimentându-l cu gânduri, majoritatea oamenilor poartă o mare cantitate de bagaje inutile, atât în plan mental, cât şi în plan emoţional, pe parcursul întregii lor vieţi, îşi limitează trăirea din cauza sentimentelor de nemulţumire, regret, ostilitate, vinovăţie. Gândirea lor emoţională a devenit sinele lor, astfel că se agaţă de o emoţie veche, deoarece aceasta le consolidează identitatea. Din cauza tendinţei omeneşti de a perpetua emoţii trecute, aproape toţi oamenii poartă în câmpul lor energetic o acumulare a durerii emoţionale mai vechi, acumulare pe care eu o numesc „corpul-durere”.

Putem însă înceta să amplificăm corpul-durere pe care îl avem deja. Putem învăţa să întrerupem obiceiul de a acumula şi perpetua emoţii vechi, bătând din aripi — metaforic vorbind

— şi abţinându-ne să insistăm în minte asupra trecutului, indiferent dacă este vorba despre ceva ce s-a întâmplat ieri sau în urmă cu treizeci de ani. Putem învăţa cum să nu păstrăm vii în minte situaţii sau întâmplări şi cum să ne întoarcem atenţia continuu către momentul prezent atemporal şi imaculat, în loc să ne lăsăm prinşi de născocirea în minte a unui film. Atunci Prezenţa noastră este cea care devine identitatea noastră, şi nu gândurile şi emoţiile.

Nimic din ce s-a întâmplat în trecut nu vă poate împiedica să fiţi prezenţi în această clipă; iar dacă trecutul nu vă poate împiedica să fiţi prezenţi în clipa aceasta, atunci ce putere mai are el?

Individualul şi colectivul

Orice emoţie negativă pe care nu o înfruntaţi complet şi nu o vedeţi ca fiind ceea ce este în momentul în care apare nu se va dizolva pe deplin. Ea va lăsa în urmă un rest de durere. În special copiii sunt aceia cărora le par emoţiile negative intense prea copleşitoare pentru a le face faţă şi au tendinţa de a evita să le trăiască, în absenţa unui adult perfect conştient care să-i îndrume cu iubire şi înţelegere plină de compasiune către înfruntarea directă a emoţiei, alegerea de a nu o trăi este într-adevăr singura opţiune pentru copil în acele momente. Din nefericire, mecanismul de apărare deprins de timpuriu rămâne în funcţiune şi după ce copilul devine adult. Emoţia încă trăieşte în el neconştientizată şi se manifestă indirect, de exemplu sub formă de anxietate, furie, izbucniri violente, o stare sufletească anume sau chiar o boală fizică. În unele dintre cazuri ea împiedică sau sabotează toate relaţiile intime. Majoritatea psihoterapeuţilor au avut pacienţi care iniţial pretindeau că au avut o copilărie total fericită, iar mai târziu se dovedea că lucrurile stăteau exact pe dos. Poate că acestea reprezintă cazuri extreme, dar nimeni nu iese din copilărie fără să fi suferit durere emoţională. Chiar dacă ambii părinţi ar fi iluminaţi, tot aţi creşte într-o lume care este în cea mai mare parte inconştientă.

Reminiscenţele durerii lăsate de fiecare emoţie negativă puternică ce n-a fost complet înfruntată, acceptată, pentru ca apoi să vă puteţi desprinde de ea, se acumulează şi formează un câmp energetic ce se regăseşte în chiar celulele corpului vostru. El nu constă doar din suferinţele copilăriei, ci este format şi din emoţiile dureroase care i-au fost adăugate mai târziu, în adolescenţă şi după ce aţi devenit adulţi, mare parte din ele create de vocea egoului. Este durerea emoţională care vă însoţeşte inevitabil atunci când fundamentul vieţii voastre îl reprezintă un fals sentiment de sine.

Acest câmp energetic format din emoţii vechi, dar încă foarte vii, ce se regăseşte în aproape fiecare fiinţă umană, este corpul-durere.

Corpul-durere însă nu este doar de natură individuală, în el se regăseşte şi o parte din durerea a nenumăraţi oameni ce-au trăit de-a lungul istoriei umanităţii, care este o istorie a neîntreruptelor războaie tribale, a sclaviei, jefuirilor, violurilor, torturii şi a altor forme de violenţă. Această durere

trăieşte încă în subconştientul colectiv al umanităţii şi creşte pe zi ce trece, după cum vă puteţi da seama atunci când vă uitaţi la ştirile de seară sau priviţi dramele din relaţiile oamenilor. Corpul-durere colectiv este probabil prezent în ADN-ul tuturor oamenilor, chiar dacă noi nu l-am descoperit încă.

Fiecare nou-născut care vine pe lume poartă deja un corp-durere emoţional. La unii dintre ei este mai dens şi mai greu decât la alţii. Există copii fericiţi în cea mai mare parte a timpului şi există alţii care par să poarte în ei o cantitate uriaşă de nefericire. Este adevărat că unii dintre copii plâng mult din cauză că nu primesc suficientă dragoste şi atenţie, dar alţii plâng în aparenţă fără motiv, de parcă ar încerca sa îi facă pe toţi cei din jur la fel de nefericiţi cum sunt ei — şi adeseori reuşesc. Au venit pe lume purtând deja cu ei mare parte din durerea umanităţii. Alţi copii plâng frecvent deoarece simt emoţiile negative ale mamelor şi taţilor lor, iar acestea le provoacă durere şi determină o amplificare a corpului-durere prin absorbirea energiei din corpurile-durere ale părinţilor, în fiecare dintre cazuri, odată cu creşterea corpului fizic al bebeluşului, creşte şi corpul-durere.

Un copil cu un corp-durere uşor nu va fi neapărat un adult „mai avansat" pe calea spirituală decât cel cu un corp-durere dens. De fapt, adesea se întâmplă tocmai invers. Oamenii cu corpuri-durere grele au de obicei o şansă mai mare să se trezească pe plan spiritual decât aceia cu corpuri relativ uşoare, în timp ce unii dintre ei rămân pradă corpului-durere greu pe care îl au, mulţi alţii ajung într-un punct în care nu mai pot trăi cu nefericirea şi astfel motivaţia pentru a se trezi devine una puternică.

De ce reprezintă trupul chinuit al lui Cristos, faţa lui schimonosită în agonie şi nenumăratele sale răni sângerânde o imagine atât de semnificativă în conştiinţa colectivă a umanităţii? Milioane de oameni, cu precădere în perioada medievală, nu s-ar fi aflat într-o relaţie atât de profundă cu el cum s-a întâmplat, dacă ceva din ei n-ar fi rezonat cu imaginea, dacă n-ar fi recunoscut inconştient în ea reprezentarea exterioară a propriei lor realităţi interioare — corpul-durere. Nu erau încă suficient de conştienţi pentru a-i recunoaşte prezenţa direct în ei înşişi, dar acesta a fost pentru ei începutul conştientizării. Cristos poate fi privit ca arhetipul uman, întruchipând atât durerea, cât şi posibilitatea de a o transcende.

Cum se reînnoieşte corpul-durere

Corpul-durere este o formă le energie semiautonomă care există în majoritatea oamenilor, o entitate a cărei materie primă e emoţia, îşi are propria inteligenţă primitivă, nu prea deosebită de cea a unui animal şiret, energia sa fiind îndreptată, înainte de toate, către supravieţuire. Ca toate formele de viaţă, şi el are nevoie periodic să se hrănească — să absoarbă energie nouă — şi hrana

care îi este necesară pentru a se umple constă din energie compatibilă cu a sa, adică energie care vibrează pe o frecvență similară. Orice experiență dureroasă din punct de vedere emoțional poate fi utilizată ca hrană de către corpul-durere. De aceea prosperă el pe seama gândirii negative şi a dramei din cadrul relațiilor. Corpul-durere reprezintă o dependență de nefericire.

Poate fi şocant când realizați pentru prima dată că în voi este ceva care caută periodic negativitatea emoțională, caută nefericirea. Iar pentru a-i recunoaşte prezența în voi aveți nevoie de şi mai multă luciditate decât pentru a o remarca la altcineva. Odată aflați în stăpânirea nefericirii nu numai că nu veți încerca să-i puneți capăt, ci veți face torul pentru a-i aduce şi pe ceilalți în aceeaşi stare, pentru a vă hrăni din reacțiile lor emoționale negative.

În cazul majorității oamenilor, corpul-durere are un stadiu latent şi unul activ. Când se află în stare latentă este uşor să uitați că purtați în voi un nor greu şi întunecat sau un vulcan adormit — în funcție de câmpul energetic al corpului-durere din fiecare dintre voi. Răstimpul în care rămâne adormit diferă de la o persoană la alta: cel mai adesea câteva săptămâni, dar poate fi vorba de câteva zile sau câteva luni. În cazuri rare, corpul-durere poate rămâne în hibernare ani de zile înainte să fie declanşat de vreun eveniment.

Cum se hrăneşte corpul-durere cu gândurile voastre

Corpul-durere se trezeşte din latență când i se face foame, când vine vremea să se îndoape. Mai există şi posibilitatea de a fi declanşat oricând de un anumit eveniment. Corpul-durere dornic să se hrănească poate utiliza cea mai nesemnificativă întâmplare ca element declanşator, ceva ce spune sau face cineva sau chiar un gând. Dacă locuiți singuri sau nu e nimeni prin preajmă în momentele respective, corpul-durere se va hrăni cu gândurile voastre. Gândirea voastră devine brusc profund negativă. Cel mai probabil nu veți realiza că exact înainte de afluența de gânduri negative mintea v-a fost invadată de un val de emoție — sub forma unei stări întunecate şi apăsătoare, a anxietății sau a unei furii aprinse. Orice gând este energie, iar corpul-durere se hrăneşte acum cu energia gândurilor voastre. Dar nu se poate hrăni cu orice fel de gânduri. N-aveți nevoie de o sensibilitate ieşită din comun pentru a vă da seama că un gând pozitiv vă dă o senzație total diferită față de unul negativ. Este aceeaşi energie, dar vibrează pe o frecvență diferită. Un gând pozitiv, fericit este imposibil de digerat de către corpul-durere. Acesta se poate hrăni doar cu gânduri negative, deoarece doar acele gânduri sunt compatibile cu câmpul său energetic.

Toate lucrurile sunt câmpuri energetice vibrante aflate în mişcare continuă. Scaunul pe care stați, cartea pe care o țineți în mână par solide şi încremenite doar pentru că aşa percep simțurile voastre frecvența lor vibrațională, adică mişcarea neîncetată a moleculelor, atomilor, electronilor şi

particulelor subatomice care dau naştere împreună la ceea ce voi percepeţi ca fiind un scaun, o carte, un copac sau un corp. Ceea ce percepem ca materie fizică este energie care vibrează (se mişcă) pe o anumită gamă de frecvenţe. Gândurile constau din aceeaşi energie care vibrează pe o frecvenţă mai înaltă decât materia, de aceea nu pot fi văzute sau atinse. Gândurile au propria lor gamă de frecvenţe, în cadrul căreia gândurile negative se află la extremitatea inferioară, iar cele pozitive la cea superioară. Frecvenţa vibraţională a corpului-durere rezonează cu aceea a gândurilor negative, motiv pentru care doar aceste gânduri pot hrăni corpul-durere.

Tiparul obişnuit format din gândul care creează emoţia este inversat în cazul corpului-durere, cel puţin la început. Emoţia provenită din corpul-durere câştigă repede controlul asupra gândirii voastre şi, odată ce mintea v-a fost luată în stăpânire de corpul-durere, gândirea devine negativă. Vocea din minte va depăna poveşti triste, neliniştite sau furioase despre voi sau despre viaţa voastră, despre alţi oameni, despre trecut, viitor sau evenimente imaginare. Vocea va acuza, învinovăţi, se va plânge, îşi va imagina. Iar voi sunteţi total identificaţi cu orice spune vocea, credeţi toate gândurile ei denaturate, în acel punct s-a instalat deja dependenţa de nefericire.

Nu este atât vorba despre faptul că n-aţi putea opri alaiul gândurilor negative, ci nu vreţi s-o faceţi. Şi aceasta se întâmplă deoarece corpul-durere trăieşte prin voi, pretinzând a fi voi. Iar pentru corpul-durere, durerea e plăcere. El devorează nerăbdător fiecare gând negativ. De fapt, vocea obişnuită din mintea voastră a devenit acum vocea corpului-durere. Dialogul interior este acum creaţia lui. Se stabileşte un cerc vicios între corpul-durere şi gândurile voastre. Fiecare gând hrăneşte corpul-durere şi, la rândul său, acesta generează mai multe gânduri. La un moment dat, după câteva ore sau chiar câteva zile, se umple şi se întoarce în starea de latenţă, lăsând în urmă un organism sleit şi un corp mult mai sensibil la boli. Dacă toate acestea vi se par un fel de descriere a unui parazit din psihicul vostru, aveţi dreptate. Exact aceasta este.

Cum se hrăneşte corpul-durere cu dramă

Dacă sunt alţi oameni prin preajmă, de preferinţă partenerul sau un membru apropiat al familiei, corpul-durere va încerca să-i provoace — să-i calce pe nervi, cu alte cuvinte — aşa încât să se poată hrăni din drama care decurge de aici. Corpuri le-durere se dau în vânt după relaţiile intime şi după familii, deoarece de acolo îşi iau ele cea mai mare parte a hranei. Este greu să rezistaţi corpului-durere al unei alte persoane atunci când acesta este hotărât să smulgă de la voi o reacţie. Vă ştie instinctiv punctele slabe, cele mai vulnerabile. Dacă nu reuşeşte prima dată, va încerca încă o dată şi încă o dată. Este o emoţie vie care caută emoţie vie. Corpul-durere al celuilalt vrea să îl trezească pe al vostru, aşa încât ambele corpuri-durere să îşi furnizeze reciproc energie.

Multe relații trec regulat prin episoade violente şi destructive cauzate de corpul-durere. Este aproape insuportabil de dureros pentru un copil să fie nevoit să asiste la violența corpurilor-durere ale părinților lui, şi totuşi aceasta este soarta a milioane de copii din lumea întreagă, coşmarul existenței lor zilnice. Aceasta este totodată şi una dintre modalitățile principale prin care corpul-durere uman trece de la o generație la alta. După fiecare episod, partenerii se împacă şi urmează un interval de pace relativă, în măsura limitată în care egoul o permite.

Consumul excesiv de alcool va activa adesea corpul-durere, mai ales în cazul bărbaților, dar şi în cazul unora dintre femei. Când o persoană se îmbată, suferă o transformare completă a personalității pe măsură ce corpul-durere preia controlul asupra ei. O persoană profund inconştientă, al cărei corp-durere se alimentează de obicei din violența fizică, îndreaptă adesea această violență spre soție şi copii. Când se trezeşte din beție, regretă sincer şi spune că nu va mai face niciodată una ca asta, crezând sincer în ceea ce spune. Persoana care vorbeşte şi face promisiuni nu este însă entitatea care comite actele de violență, astfel că puteți fi siguri că acestea se vor repeta până când devine persoana respectivă prezentă, conştientizează corpul-durere din interiorul ei şi încetează astfel identificarea cu el. În unele cazuri, consilierea o poate ajuta să facă acest lucru.

Majoritatea corpurilor-durere vor atât să provoace, cât şi să suporte durere, dar există unele care sunt fie predominant agresori, fie victime. În ambele cazuri, ele se hrănesc cu violență, fie ea emoțională sau fizică. Două persoane din cadrul unui cuplu pot crede că „s-au îndrăgostit”, când în realitate fiecare se simte atrasă de cealaltă deoarece corpul-durere al fiecăreia simte că celălalt corp-durere îl completează. Uneori, rolurile de agresor şi victimă sunt deja stabilite clar de la prima întâlnire. Unele căsătorii ce par a se fi săvârşit în rai s-au legat de fapt în iad.

Dacă ați avut vreodată prin preajmă o pisică, ştiți că chiar şi atunci când pare că doarme ea ştie totuşi ce se petrece, căci la cel mai mic zgomot neobişnuit urechile i se mişcă în direcția acestuia, iar ochii se întredeschid. Aşa stau lucrurile şi în cazul corpurilor-durere adormite. La un anumit nivel, ele sunt treze, gata să treacă la acțiune când îşi face apariția stimulul corespunzător.

În relațiile intime, corpurile-durere sunt adesea suficient de abile încât să stea ascunse până când începeți să locuiți împreună şi de preferință până când ați semnat un contract prin care vă angajați să rămâneți cu persoana aceasta pentru tot restul vieții. Nu vă căsătoriți doar cu soția sau soțul, ci luați în căsătorie şi corpul-durere al ei sau al lui — iar celălalt îl ia pe al vostru. Poate fi de-a dreptul şocant să constatați brusc într-o zi, poate nu la mult timp după ce v-ați mutat împreună sau după luna de miere, că în partener s-a produs o schimbare completă de personalitate. Cu o voce aspră sau stridentă vă acuză, vă învinovățeşte sau se răsteşte, cel mai probabil din cauza unei

situaţii lipsite de însemnătate. Sau se poate întâmpla ca partenerul să devină total retras în el însuşi. „Te-a deranjat ceva?”, îl întrebaţi. „Nu m-a deranjat nimic”, vă răspunde. Dar energia foarte ostilă pe care o emană spune: „Totul mă deranjează.” Când îl priviţi în ochi vedeţi că acolo nu mai există lumină, ca şi cum un văl greu ar fi coborât, iar fiinţa pe care o cunoaşteţi şi iubiţi şi a cărei strălucire putea înainte străbate prin ego este acum total acoperită. Cel care vă priveşte pare un străin oarecare, în ochii căruia citiţi ura, ostilitatea, amărăciunea sau furia. Când vă vorbeşte, nu partenerul o face, ci corpul-durere vorbeşte prin el. Orice spune reprezintă versiunea pe care o are corpul-durere asupra realităţii, o realitate complet deformată de teamă, ostilitate, furie şi de dorinţa de a produce şi primi mai multă durere.

în astfel de momente se poate întâmpla să vă întrebaţi dacă aceasta este faţa reală a partenerului, cea pe care înainte n-o văzuserăţi niciodată şi dacă n-aţi făcut cumva o greşeală teribilă alegând această persoană. Nu aceasta este, desigur, faţa sa reală, ci doar corpul-durere care l-a luat pentru câtva timp în stăpânire. E greu să găsiţi un partener care să nu poarte cu el un corp-durere, dar ar fi poate mai înţelept să alegeţi pe cineva al cărui corp-durere nu este excesiv de dens.

Corpuri-durere dense

Există oameni ale căror corpuri-durere sunt dense şi niciodată complet adormite. Poate că zâmbesc şi întreţin conversaţii politicoase, dar oricine îşi poate da seama că, dincolo de suprafaţă, emoţiile negative mustesc şi abia aşteaptă următoarea întâmplare faţă de care să reacţioneze, următoarea persoană pe care să o învinovăţească sau să o înfrunte, următorul lucru care să provoace nefericirea. Corpul-durere al unei astfel de persoane nu se satură niciodată, e mereu înfometat. El amplifică nevoia egoului de a avea inamici.

Reactivitatea lor face ca lucruri relativ nesemnificative să capete proporţii excesive din dorinţa de a trage şi pe alţii în drama lor, stârnindu-le o reacţie. Unii dintre ei se implică în bătălii sau procese în instanţă care se prelungesc şi care sunt în definitiv lipsite de sens, îndreptate împotriva unor organizaţii sau indivizi. Alţii sunt mistuiţi de ură obsesivă împotriva fostei soţii sau fostului soţ, fostului partener de cuplu. Neconştientizând durerea pe care o poartă în ele, astfel de persoane proiectează, prin reacţia lor, această durere în întâmplări şi situaţii. Din cauza unei lipse totale a conştiinţei-de-sine, ele nu pot face diferenţa dintre o întâmplare şi reacţia lor faţă de întâmplarea respectivă. Pentru ele, nefericirea şi chiar durerea însăşi ţin de întâmplare sau de situaţie. Nefiind conştienţi ie starea lor interioară, nici măcar nu ştiu că sunt profund nefericite, că suferă.

Uneori, oamenii cu astfel de corpuri-durere dense devin activişti ce luptă pentru o cauză. Cauza poate fi într-adevăr una valoroasă, iar :i pot avea la început succes în rezolvarea unor lucruri; totuşi energia negativă care subîntinde tot ceea ce spun şi fac şi nevoia lor inconştientă de duşmani şi de conflict tind să des naştere unei opoziţii tot mai mari faţă de cauza lor. De obicei, sfârşesc prin a-şi face duşmani în cadrul propriei organizaţi, căci oriunde merg găsesc motive să simtă disconfort, iar în modul acesta corpul-durere continuă să găsească exact ceea ce caută.

Divertismentul, mass-media şi corpul-durere

Dacă civilizaţia noastră contemporană nu v-ar fi familiară, dacă aţi fi veni aici dintr-o altă epocă sau de pe o altă planetă, unul dinte lucrurile care v-ar ului este faptul că milioane de oamenii adoră şi plătesc bani ca să se uite cum indivizi omoară şi provoacă durere altor indivizi, sub pretextul „divertismentului".

De ce au filmele violente o audienţă atât de mare? Există o întreagă industrie din care un foarte mare procent alimentează dependenţa oamenilor de nefericire. Oamenii se uită la acele filme în mod evident din cauză că vor să se simtă rău. Ce parte anume din oameni adoră să se simtă rău, pentru a putea spune că se simte bine? Corpul-durere, desigur. O mare parte din industria e divertisment îi furnizează hrana. Aşadar, în afară de reactivitate, gândirea negativă şi dramele personale, corpul-durere se reînnoieşte şi — indirect — prin proiecţiile cinematografice şi de televiziune. Corpuri-durere scriu scenariul şi produc aceste filme, şi corpuri-durere plătesc să le vadă.

Este întotdeauna „greşit" să se expună şi să fie privită violenţa la televizor şi la cinematograf? Toată această violenţă alimentează corpul-durere, fără nicio excepţie? În stadiul actual de evoluţie a omenirii, violenţa este încă nu numai atotpătrunzătoare, ci chiar în creştere, din cauza vechii conştiinţe egocentriste care, amplificată de corpul-durere colectiv, se intensifică exponenţial chiar înainte să-şi găsească sfârşitul. Dacă filmele arată violenţa în contextul său mai larg, dacă ele arată de unde izvorăşte ea şi care-i sunt consecinţele, dacă arată ce se întâmplă cu victima şi cu agresorul, dacă arată inconştienţa colectivă care se află în spatele ei şi care este transferată de la o generaţie la alta (furia şi ura care trăiesc în oameni sub forma corpului-durere), atunci filmele respective pot îndeplini o funcţie vitală în trezirea umanităţii. Ele pot funcţiona ca nişte oglinzi în care umanitatea poate şi trebuie să-şi vadă nebunia. Acea parte din voi care recunoaşte nebunia ca fiind nebunie (chiar dacă este a voastră proprie) este de fapt starea de sănătate, este conştiinţa ce răsare, este sfârşitul nebuniei.

Astfel de filme există şi nu alimentează corpul-durere. Unele dintre cele mai bune filme antirăzboi sunt filmele care artă realitatea crudă a războiului, şi nu versiunile cosmetizate. Corpul-durere se poate hrăni doar cu filme în care violenţa este prezentată ca fiind un comportament uman normal sau chiar dezirabil sau cu cele care glorifică violenţa cu unicul scop de a genera emoţii negative în spectator, devenind astfel un „narcotic" pentru corpul-durere dependent de durere. Tabloidele nu vând în primul rând ştiri, ci emoţii negative - hrană pentru corpul-durere. „Scandalos", strigă titlul cu litre de-o şchioapă, sau „Ticăloşii". Tabloidele britanice excelează la acest capitol. Ele ştiu că emoţiile negative vând mult mai bine decât o fac ştirile.

În prezentarea ştirilor în general — inclusiv la televizor - există tendinţa de a se da amploare ştirilor negative. Cu cât lucrurile stau mai rău, cu atât mai agitaţi sunt prezentatorii. Nu de puţine ori agitaţia negativă este generată chiar de mijloacele de comunicare în masă. Corpurile-durere pur şi simplu adoră toate acestea.

Corpul-durere feminin colectiv

Dimensiunea colectivă a corpului-durere are ţesute în ea mai multe fire diferite. Triburi, naţiuni, rase, toate au propriul lor corp-durere colectiv, al unora cântărind mai greu decât al altora, iar majoritatea membrilor tribului, naţiunii sau rasei respective îşi au partea lor mai mică sau mai mare din corpul-durere.

Aproape fiecare femeie are partea ei din corpul-durere feminin colectiv, parte ce tinde să se activeze mai ales înainte de perioada menstruaţiei. In acea perioadă multe femei sunt copleşite de emoţii negative imense.

Reprimarea principiului feminin mai ales în ultimii două mii de ani i-a permis egoului să câştige supremaţie absolută în psihicul uman colectiv. Deşi nu încape îndoială că au şi femeile ego, acesta prinde rădăcini şi creşte mai uşor în forma masculină decât în cea feminină, din cauză că femeile se identifică mai puţin cu mintea decât o fac bărbaţii. Ele au o legătură mai puternică cu corpul interior şi cu inteligenţa organismului în care-şi au sursa facultăţile intuitive. Forma feminină este mai puţin rigid încapsulată decât cea masculină, are o deschidere şi o sensibilitate mai mare faţă de alte forme de viaţă şi este mai bine acordată la lumea naturală.

Dacă echilibrul dintre energia masculină şi cea feminină n-ar fi fost distrus pe planeta noastră, dezvoltarea egoului s-ar fi redus semnificativ. N-am fi declarat război naturii şi n-am fi ajuns atât de înstrăinaţi de Fiinţa noastră.

Nimeni nu ştie cifra exactă pentru că nu s-a ţinut evidenţa, dar pare cert că pe o perioadă de trei sute de ani, între trei şi cinci milioane de femei au fost torturate şi ucise de „Sfânta Inchiziţie",

o instituție fondată de Biserica Catolică Romană pentru a elimina erezia. Acest capitol este fără îndoială, alături de Holocaust, unul dintre cele mai întunecate din istoria umanității. Era suficient ca o femeie să manifeste iubire față de animale, să meargă singură pe câmp sau prin păduri sau să adune plante medicinale pentru a fi etichetată drept vrăjitoare, apoi torturată şi arsă pe rug. Femininul sacru a fost declarat demonic şi astfel o întreagă dimensiune a dispărut în foarte mare măsură din experiența umană. Şi alte culturi sau religii precum iudaismul, islamismul şi chiar budismul au reprimat dimensiunea feminină, deşi într-un mod mai puțin violent. Statutul femeilor a fost redus la purtătoare de copii şi proprietate a bărbaților. Bărbați care negaseră chiar şi latura feminină existentă în ei înşişi conduceau acum lumea, o lume ce se dezechilibrase complet. Restul e istorie sau, mai degrabă, o cronică a nebuniei.

Cine a fost responsabil pentru această teamă de feminitate ce nu putea fi decât expresia unei paranoia acute? Am putea spune: bărbații au fost responsabili, desigur. Atunci de ce în multe civilizații precreştine precum cea sumeriană, egipteană şi celtică femeile erau respectate iar principiul feminin nu era temut, ci onorat? Ce anume a determinat bărbații să se simtă amenințați de feminitate? Dezvoltarea egoului din ei. Acesta ştia că poate prelua complet controlul asupra planetei doar prin intermediul formei masculine, iar pentru ca acest lucru să fie posibil a trebuit să reducă femeile la o stare de neputință.

În timp, egoul a preluat controlul şi asupra majorității femeilor, deşi n-a putut niciodată pătrunde atât de adânc în ele ca în bărbați.

Acum ne confruntăm cu o situație în care reprimarea principiului feminin a devenit parte integrantă a psihicului uman, chiar şi a psihicului celor mai multe dintre femei, întrucât a fost reprimat, femininul sacru este perceput de către multe femei sub forma unei dureri emoționale. De fapt, acum el face parte din corpul-durere, împreună cu durerea acumulată de femei de-a lungul mileniilor din cauza naşterilor, violurilor, sclaviei, torturii şi morții violente.

Dar lucrurile se schimbă repede în prezent. Deoarece tot mai mulți oameni devin conştienți, egoul îşi pierde controlul asupra minții umane. Şi pentru că egoul n-a prins niciodată rădăcini adânci în femeie, el îşi pierde controlul asupra femeilor mai repede decât asupra bărbaților.

Corpuri-durere naționale şi rasiale

Unele țări în care au fost suferite sau înfăptuite multe acte de violență colectivă au un corp-durere colectiv mai greu decât altele. Din acest motiv, națiunile mai bătrâne tind să aibă corpuri-durere mai solide. Şi tot din acest motiv țări mai tinere precum Canada sau Australia şi cele care au fost mai ferite de nebunia înconjurătoare — ca de exemplu Elveția — tind să aibă un corp-durere

colectiv mai uşor. Sigur că în țările respective oamenii au totuşi de-a face cu corpul-durere individual. Dacă sunteți suficient de sensibili, puteți simți o pondere în câmpul energetic al anumitor țări de îndată ce coborâți din avion. În alte țări se poate simți un câmp energetic de violență latentă imediat sub stratul superficial al vieții de zi cu zi. În interiorul unor națiuni, de exemplu în Orientul Mijlociu, corpul-durere colectiv este atât de acut, încât un procent semnificativ din populație se simte forțat să acționeze sub impulsul lui într-un ciclu nesfârşit şi nebunesc de agresiuni şi răzbunări prin care corpul-durere se reînnoieşte continuu.

În țări în care corpul-durere este greu, dar nu mai este acut, a apărut tendința oamenilor de a încerca să se desensibilizeze față de durerea emoțională colectivă: în Germana şi Japonia prin muncă, în alte țări prin deprinderea de a consuma alcool (care poate însă avea efectul opus de stimulare a corpului-durere, mai ales dacă este consumat în exces). Corpul-durere greu al Chinei este într-o anumită măsură temperat de practica foarte răspândită a t'ai chi-ului care, surprinzător, n-a fost declarată ilegală de guvernul comunist, acesta simțindu-se în caz contrar amenințat că ar scăpa țara de sub control. În fiecare zi, pe străzi şi în parcuri, milioane de oameni practică această meditație în mişcare ce linişteşte mintea. Prin aceasta, câmpul energetic colectiv suferă o modificare considerabilă şi se ajunge cumva la diminuarea corpului-durere prin reducerea gândirii şi generarea Prezenței.

Practicile spirituale care implică trupul — aşa cum sunt t'ai chi, qigog şi yoga — sunt adoptate din ce în ce mai mult şi în Occident. Practicile acestea nu creează o separare între trup şi spirit şi ajută la slăbirea corpului-durere. Ele vor avea un rol important în trezirea globală.

Corpul-durere rasial colectiv este accentuat în cazul evreilor, care au suferit persecuții de-a lungul mai multor secole. Deloc surprinzător, el este puternic şi în cazul americanilor nativi, decimați de coloniştii europeni care le-au distrus şi cultura. Şi la negrii americani este pronunțat corpul-durere colectiv. Strămoşii lor au fost dezrădăcinați cu brutalitate, supuşi prin violență ş vânduți ca sclavi. Bazele prosperității economice a Americii au fost puse cu prețul muncii a patru-cinci milioane de sclavi negri. De fapt, suferința provocată americanilor nativ şi negrilor nu este moştenită doar de aceste două rase, ci a devenit parte a corpului-durere american colectiv. Întotdeauna se întâmplă ca şi victima, dar şi făptaşul să suporte consecințele oricărui act de violență, opresiune sau brutalitate. Căci răul pe care îl faceți celorlalți, vi-l faceți vouă înşivă. Nu contează cu adevărat ce procent din corpul-durere pe care-l aveți aparține națiunii sau rasei voastre şi ce procent este al vostru personal. În orice caz, nu vă rămâne decât să-l depăşiți prin asumarea responsabilității pentru starea voastră interioară actuală. Chiar dacă învinovățirea pare mai îndreptățită, câtă vreme îi veți învinovăți pe alții veți continua să hrăniți corpul-durere cu gândurile

voastre şi să rămâneţi prizonierii egoului. Un singur făptuitor al răului există pe pământ: inconştienţa umană. Înţelegerea acestei stări de lucruri este adevărată iertare. Odată cu iertarea, identitatea voastră ca victime se dizolvă şi adevărata voastră putere se iveşte — puterea Prezenţei. În loc să daţi vina pe întuneric, aduceţi lumina.

CAPITOLUL ŞASE

Eliberarea

Începutul eliberării de corpul-durere rezidă, în primul rând, în înţelegerea că voi *aveţi* un corp-durere. Apoi, mai important, în capacitatea voastră de a rămâne suficient de prezenţi, de vigilenţi pentru a observa în voi corpul-durere ca un aflux de emoţii negative, atunci când el devine activ. Când este conştientizat, nu mai poate pretinde a fi voi înşivă şi nu se mai poate reînnoi prin intermediul vostru.

Prezenţa voastră conştientă este cea care întrerupe identificarea cu corpul-durere. Când nu vă identificaţi cu el, corpul-durere nu vă mai poate controla gândirea şi astfel nu se mai poate reînnoi, hrănindu-se cu gândurile voastre. În cele mai multe cazuri, corpul-durere nu se dizolvă imediat, dar odată ce aţi tăiat legătura între el şi gânduri, corpul-durere începe să piardă din energie. Gândirea voastră nu mai este întunecată de emoţii; percepţiile din prezent nu mai sunt deformate de trecut. Energia care fusese captată de corpul-durere îşi schimbă atunci frecvenţa vibraţională şi este transformată în Prezenţă. În acest mod, corpul-durere devine carburant pentru conştiinţă. Acesta este motivul pentru care mulţi dintre oamenii cei mai înţelepţi şi iluminaţi — bărbaţi şi femei — de pe planeta noastră au avut cândva un corp-durere greu.

Indiferent de ceea ce spuneţi sau faceţi sau de faţa pe care o arătaţi lumii, starea voastră mental-emoţională nu poate fi ascunsă. Fiecare om degajă un câmp energetic ce corespunde stării sale interioare, iar cei mai mulţi dintre noi îl simt, chiar dacă resimt poate energia degajată de altcineva doar la nivel subliminal. Cu alte cuvinte, ei nu ştiu că o simt, dar această percepţie determină în mare parte sentimentul lor faţă de persoana respectivă şi modul în care se raportează la ea. Există oameni care conştientizează clar câmpul energetic al cuiva atunci când întâlnesc prima dată persoana respectivă, chiar înainte de primul schimb de cuvinte. Ceva mai târziu însă, cuvintele preiau controlul asupra relaţiei şi, odată cu ele, apar şi rolurile pe care le joacă majoritatea oamenilor. Atenţia se mută atunci către minte, iar abilitatea de a simţi câmpul energetic al celuilalt scade considerabil. Cu toate acestea, el se face încă simţit la nivel inconştient.

Când realizaţi că aceste corpuri-durere caută inconştient tot mai multă durere, cu alte cuvinte că vor să se întâmple ceva rău, veţi înţelege că multe accidente din trafic sunt cauzate de şoferi ale căror corpuri-durere sunt active în acelaşi timp. Când doi şoferi cu corpuri-durere active ajung la o intersecţie în acelaşi timp, probabilitatea unui accident este cu mult mai mare decât în condiţii normale. În mod inconştient, amândoi vor ca accidentul să aibă loc. Rolul corpurilor-

durere în accidentele din trafic este cel mai evident în cazul fenomenului numit „road rage” *(furia străzii),* când şoferii devin violenţi fizic deseori din cauza unei chestiuni neînsemnate, de pildă faptul că cineva din faţa lor conduce prea încet.

Multe acte de violenţă sunt comise de oameni „normali” care se transformă temporar în maniaci. În lumea întreagă auzim la tribunal avocaţii apărării spunând: „Această faptă nu-i stă absolut deloc în fire”, iar pe acuzat îl auzim spunând: „Nu ştiu ce mi s-a întâmplat.” Din câte ştiu eu, până acum niciun avocat al apărării n-a spus judecătorului — deşi ziua aceea poate că nu e departe —: „Acesta este un caz de responsabilitate diminuată. Corpul-durere al clientului meu era activat, iar el nu ştia ce face. De fapt, nu el a făcut ceea ce a făcut, ci corpul-durere.”

Aceasta înseamnă că oamenii nu sunt responsabili pentru ceea ce fac atunci când sunt în stăpânirea corpului-durere? Răspunsul meu este: cum ar putea fi? Cum aţi putea fi responsabili atunci când sunteţi inconştienţi, când nu ştiţi ce faceţi? însă în schema mai cuprinzătoare a lucrurilor, fiinţele umane sunt menite să evolueze în fiinţe conştiente, iar cei care n-o vor face vor suporta consecinţele inconştienţei lor. Ei nu sunt în concordanţă cu impulsul evolutiv al universului.

Chiar şi această afirmaţie este doar relativ adevărată. Dintr-o perspectivă mai înaltă, nu este posibil să nu fiţi armonizaţi cu evoluţia universului, inconştienţa umană şi suferinţa căreia îi dă naştere făcând parte, şi ele, din această evoluţie. Când nu mai puteţi suporta ciclul nesfârşit al suferinţelor, începeţi să vă treziţi. Astfel că şi corpul-durere are locul său necesar într-un context mai larg.

Prezenţa

O femeie de vreo treizeci de ani a venit să mă vadă. Din clipa în care m-a salutat am simţit durerea din spatele zâmbetului ei politicos şi superficial. A început să-mi spună povestea ei şi într-o secundă zâmbetul i s-a transformat într-o grimasă de durere. Apoi a început să suspine fără să vrea. Spunea că se simte singură şi neîmplinită. Era la mijloc multă furie şi tristeţe. În copilărie fusese abuzată fizic de un tată violent. Mi-am dat repede seama că nu împrejurările actuale ale vieţii îi cauzaseră durerea, ci un corp-durere extraordinar de greu. Acesta devenise filtrul prin care îşi privea experienţele de viaţă. Nu reuşea încă să vadă legătura dintre durerea emoţională şi gândurile ei, fiind complet identificată cu ambele. Încă nu putea să vadă că îşi hrănea corpul-durere cu gândurile ei. Cu alte cuvinte, trăia cu povara unui sine profund nefericit. Totuşi, la un anumit nivel probabil că realiza că durerea izvora din ea, că era o povară pentru ea însăşi. Era pregătită să se trezească, de aceea venise.

I-am îndreptat atenția către ceea ce simțea înăuntrul corpului şi i-am cerut să simtă emoția în mod direct, să nu o treacă prin filtrul gândurilor ei nefericite, al poveştii ei nefericite. Mi-a spus că venise aşteptându-se să îi arăt cum să iasă din nefericire, nu cum să intre în ea. Fără nicio tragere de inimă a făcut totuşi ceea ce i-am cerut. Pe față au început să-i curgă lacrimile, tot corpul i se cutremura. „Aceasta simțiți în acest moment", i-am spus. „Nu puteți face nimic în legătură cu faptul că *în acest moment* aceasta este ceea ce simțiți. Acum, în loc să vă doriți ca acest moment să fie altfel decât e, puteți accepta complet că aceasta este ceea ce simțiți acum?"

Pentru o clipă a rămas tăcută. Apoi a părut brusc nerăbdătoare, ca şi cum urma să se ridice, şi mi-a spus furioasă: „Nu, nu vreau să accept acest lucru." „Cine vorbeşte?, am întrebat-o. Dumneavoastră sau nefericirea din dumneavoastră? Realizați că nefericirea cauzată de faptul că sunteți nefericită reprezintă un alt strat de nefericire?" A rămas din nou tăcută. „Nu vă cer să *faceți* nimic. Tot ce vă cer este să aflați dacă puteți permite acelor sentimente să existe în dumneavoastră. Cu alte cuvinte — şi poate că vă va suna ciudat — dacă nu vă deranjează că sunteți nefericită, ce se întâmplă cu nefericirea? Nu vreți să aflați?"

A părut nedumerită pentru câteva clipe, iar după vreun minut de tăcere am observat brusc o schimbare semnificativă în câmpul ei energetic. Mi-a spus: „E ciudat. Sunt tot nefericită, dar acum există spațiu în jurul nefericirii. Pare să conteze mai puțin." Atunci a fost prima dată când am auzit pe cineva exprimându-se în felul acela: există spațiu în jurul nefericirii mele. Spațiul acela apare, desigur, atunci când există acceptare interioară a orice există în momentul prezent.

N-am mai adăugat nimic, permițându-i astfel să-şi trăiască experiența. A ajuns ulterior la înțelegerea faptului că în momentul în care a încetat să se mai identifice cu ceea ce simțea, cu durerea emoțională veche din interiorul ei, în momentul în care şi-a îndreptat atenția în mod direct asupra acestei dureri fără să mai încerce să-i opună rezistență, aceasta n-a mai putut păstra controlul asupra gândirii ei şi, în consecință, nu s-a mai putut îmbina cu o poveste construită de minte şi numită „Eu, nefericita". În viața ei şi-a făcut apariția o altă dimensiune care a transcens trecutul ei personal — dimensiunea Prezenței. Din moment ce e imposibil să fii nefericit în lipsa unei poveşti nefericite, acesta a fost sfârşitul nefericirii ei. A fost totodată şi începutul sfârşitului corpului-durere pe care-l purta. Emoția în sine nu este nefericire, doar emoția căreia i se suprapune o poveste nefericită alcătuiesc nefericirea.

Când şedința noastră s-a terminat, am avut un sentiment de împlinire pentru că tocmai fusesem martorul apariției Prezenței într-o altă ființă umană. Motivul însuşi al existenței noastre în formă umană este de a aduce în lume această dimensiune a conştiinței. Mai fusesem totodată martorul diminuării corpului-durere, nu prin luptă, ci prin aducerea luminii conştiinței în el.

La câteva minute după ce a plecat vizitatoarea mea a sosit o prietenă să lase ceva. De îndată ce a intrat în încăpere m-a întrebat: „Ce s-a întâmplat aici? Energia pare apăsătoare şi obscură. Aproape că mi se face rău. Trebuie să deschizi ferestrele, să arzi un beţişor parfumat.” I-am explicat că tocmai asistasem la o mare uşurare din partea cuiva cu un corp-durere foarte dens şi că ceea ce simţea era probabil o parte din energia ce fusese eliberată în timpul şedinţei. Prietena mea însă nu voia să stea să asculte, tot ce voia era să iasă afară cât mai repede posibil.

Am deschis ferestrele şi am ieşit să iau cina la un mic restaurant indian din apropiere. Ceea ce s-a întâmplat acolo a fost încă o confirmare clară a ceea ce ştiam deja: la un anumit nivel, toate corpurile-durere aparent individuale sunt în legătură. Numai că forma pe care a luat-o de această dată confirmarea a fost şocantă.

Întoarcerea corpului-durere

M-am aşezat la o masă şi am comandat mâncarea, înăuntru mai erau şi alţi câţiva clienţi. La o masă din apropiere stătea un bărbat de vârstă mijlocie aflat într-un scaun cu rotile care tocmai îşi termina masa. Mi-a aruncat o privire scurtă, dar intensă. Au trecut câteva minute, după care brusc a devenit agitat, neastâmpărat, a început să facă gesturi smucite. A venit chelnerul să-i ia farfuria. Bărbatul a început să se certe cu el. „Mâncarea n-a fost bună. A fost oribilă.” „Atunci de ce-aţi mâncat-o?”, a întrebat chelnerul. Iar întrebarea aceasta l-a făcut să explodeze. A început să urle, să insulte. Profera cuvinte vulgare, iar încăperea s-a umplut de

O ură intensă, violentă. Puteai simţi cum energia aceea îţi pătrundea în celulele corpului, căutând ceva de care să se prindă. Acum urla şi la ceilalţi clienţi, dar în mod ciudat pe mine mă ignora complet, cum stăteam în Prezenţă intensă. Aveam bănuiala că revenise la mine corpul-durere uman universal ca să-mi spună: „Credeai că m-ai învins. Iată, sunt tot aici.” Mai luam în considerare şi posibilitatea ca energia eliberată şi rămasă după şedinţa noastră să mă fi urmat la restaurant şi să se fi ataşat de persoana în care a găsit o frecvenţă vibraţională compatibilă, adică purtătoare a unui corp-durere greu.

Managerul a deschis uşa: „Plecaţi. Plecaţi.” Bărbatul s-a năpustit afară în scaunul lui electric, lăsând pe toată lumea înmărmurită. După un minut a revenit; corpul-durere nu terminase încă. Avea nevoie de mai mult. A împins uşa cu scaunul cu rotile, strigând obscenităţi. O chelneriţă a încercat să-l împiedice să intre. El şi-a reglat scaunul pe avansare rapidă şi-a împins-o pe chelneriţă la perete. Au sărit şi alţi clienţi încercând să-l dea afară. Urla, ţipa, era infernal. Puţin mai târziu a sosit un poliţist, bărbatul s-a liniştit, i s-a cerut să plece şi să nu se mai întoarcă. Din fericire, ospătăriţa nu fusese rănită, avea doar câteva zgârieturi pe picioare. Când totul s-a terminat,

managerul a venit la mine ş m-a întrebat, pe jumătate în glumă, dar intuind poate că există o legătură: „Dumneata ai cauzat toate acestea?”

Corpul-durere la copii

Corpul-durere al copiilor se manifestă uneori sub formă de toane sau retragere în sine. Copilul devine ursuz, refuză să interacţioneze şi se poate aşeza într-un colţ, ţinând o păpuşă în braţe sau sugându-şi degetul mare. Se mai pate manifesta sub forma unor accese de plâns sau de furie. Copilul ţipă, se poate arunca la pământ sau poate avea o atitudine distructivă. Refuzul îndeplinirii uneia dintre dorinţele sale poate declanşa cu uşurinţă corpul-durere, iar într-un ego în dezvoltare, forţa dorinţelor poate fi mare. Părinţii privesc neputincioşi, neînţelegând şi necrezându-şi ochilor că îngeraşul lor se transformă în câteva secunde într-un mic monstru. „De unde a venit toată nefericirea asta?”, se întreabă ei. Într-o măsură mai mare sau mai mică, este vorba despre partea care-i revine copilului din corpul-durere colectiv al umanităţii, care merge înapoi până la însăşi originea egoului omenesc.

Dar copilul mai poate să fi preluat deja durerea din corpurile-durere ale părinţilor săi, astfel că părinţii pot vedea în copil o reflexie a ceea ce se află şi în ei. Copiii foarte sensibili sunt afectaţi în mod deosebit de corpurile-durere ale părinţilor lor. Faptul că sunt nevoiţi să asiste la drama nebuniei părinţilor le provoacă o durere emoţională de nesuportat şi astfel se întâmplă adesea ca aceşti copii sensibili să devină adulţi cu corpuri-durere apăsătoare. Copiii nu pot fi păcăliţi de părinţii care încearcă să-şi ascundă corpul-durere de ei, care-şi spun unul altuia: „Nu trebuie să ne certăm în prezenţa copiilor.” De obicei, asta înseamnă că, în vreme ce părinţii schimbă replici politicoase, casa este îmbibată de energie negativă. Corpurile-durere reprimate sunt extrem de toxice, chiar mai toxice decât cele active în mod făţiş, iar toxicitatea aceea psihică este absorbită de copii şi contribuie la dezvoltarea propriului lor corp-durere.

Unii copii învaţă despre ego şi despre corpul-durere în mod subliminal prin simpla convieţuire cu părinţi foarte inconştienţi. O femeie ai cărei părinţi aveau amândoi egouri puternice şi corpuri-durere grele mi-a spus că deseori, când părinţii ei urlau şi ţipau unul la celălalt, se uita la ei şi, deşi îi iubea, îşi spunea în sinea ei: „Oamenii aceştia sunt nebuni. Cum de am ajuns împreună cu ei?”. În ea exista deja un nivel de conştientizare a nebuniei acestui mod de a trăi. Nivelul respectiv de conştiinţă îi era de ajutor în diminuarea cantităţii de durere pe care o absorbea de la părinţii ei.

Părinţii se întreabă adesea cum să facă faţă corpului-durere al copiilor. Întrebarea este însă: fac ei faţă propriului lor corp-durere? îl recunosc în ei înşişi? Pot rămâne suficient de prezenţi

atunci când acesta devine activ, astfel încât să fie conştienţi de emoţie la nivel de simţire, înainte ca ea să aibă şansa să se transforme în gândire, făcând astfel din ei „persoane nefericite”?

Atunci când copilul are o criză din pricina corpului-durere nu prea puteţi face mare lucru în afară de a rămâne prezenţi, astfel încât să nu fiţi atraşi într-o reacţie emoţională. Corpul-durere al copilului n-ar face decât să se alimenteze cu ea. Corpurile-durere pot fi extrem de dramatice. Nu vă lăsaţi ispitiţi, nu luaţi situaţia prea în serios. Dacă elementul care a declanşat corpul-durere a fost neîndeplinirea unei dorinţe nu răspundeţi acum solicitării lui, căci în caz contrar copilul va învăţa: „Cu cât devin mai nefericit, cu atât e mai probabil să obţin ceea ce-mi doresc.” Aceasta este o reţetă sigură pentru o ulterioară disfuncţie în viaţa de adult a copilului din prezent. Frustrat de lipsa voastră de reacţie, corpul-durere îşi poate face de cap şi mai abitir un timp scurt, după care se va domoli. Din fericire, episoadele corpului-durere sunt de obicei mai scurte la copii decât la adulţi.

La un anumit interval după ce s-a domolit sau poate a doua zi, puteţi sta de vorbă cu copilul despre ceea ce s-a întâmplat. Dar nu-i *vorbiţi* copilului despre corpul-durere, ci puneţi-i întrebări. De exemplu: „Ce ţi s-a întâmplat ieri când nu te mai opreai din ţipat? îţi aminteşti? Cum te simţeai? Te simţeai bine? Are vreun nume ceea ce ţi s-a întâmplat? Nu? Dacă ar fi avut un nume, cum s-ar fi numit? Dacă ai putea să vizualizezi, cum ar arăta? Ai putea picta o imagine cu felul în care ar arăta? Ce s-a întâmplat cu el atunci când s-a îndepărtat? A plecat la culcare? Crezi că s-ar putea întoarce?”

Acestea sunt doar câteva sugestii de întrebări. Toate aceste întrebări au rolul de a trezi în copil facultatea de observare, care este Prezenţa. Ele îl vor ajuta să nu se mai identifice cu corpul-durere. Aţi mai putea vorbi cu copilul despre propriul vostru corp-durere, exprimându-vă în cuvintele copilului. Când i se va întâmpla din nou să fie luat în stăpânire de corpul-durere, îi puteţi spune: „S-a întors, nu-i aşa?” Exprimaţi-vă cu acele cuvinte pe care le-a folosit copilul atunci când aţi vorbit despre această întâmplare, îndreptaţi-i atenţia către felul în care *simte* ceea ce se petrece. Atitudinea voastră trebuie să fie una de interes sau curiozitate, nicidecum una critică sau de condamnare.

E puţin probabil că în acest mod corpul-durere va fi ţintuit locului şi poate vi se va părea că nici nu v-aţi făcut auziţi de copil, dar pe fundalul conştiinţei acestuia va persista o anumită luciditate chiar şi atunci când corpul-durere va fi din nou activ. După ce se repetă situaţia de câteva ori, luciditatea lui va fi devenit mai mare, iar corpul-durere mai slab. Prezenţa va creşte în copil. E posibil ca într-o zi să descoperiţi că cel care vă va atrage atenţia că propriul vostru corp-durere a preluat controlul asupra voastră este copilul însuşi.

Nefericirea

Nu orice nefericire provine de la corpul-durere. O parte din ea este o nouă nefericire, ce se naşte atunci când nu sunteţi în armonie cu momentul prezent, când negaţi într-un fel sau altul momentul de Acum. Când realizaţi că momentul prezent este întotdeauna deja o realitate şi prin urmare inevitabil, îl puteţi primi cu un „da” interior hotărât şi astfel nu numai că nu veţi mai da naştere unei nefericiri suplimentare ci, odată ce rezistenţa interioară a dispărut, veţi descoperi că însăşi Viaţa este cea care vă dă energie.

Nefericirea corpului-durere este întotdeauna în mod evident disproporţionată în comparaţie cu aparenta cauză care o declanşează. Cu alte cuvinte, reacţia este una exagerată. Acesta este indiciul după care poate fi recunoscută, chiar dacă de obicei nu de către suferind, de către persoana care este posedată. Cel care are un corp-durere greu va găsi cu uşurinţă motive pentru a fi supărat, furios, rănit, trist sau temător. Lucruri relativ nesemnificative peste care altcineva ar trece cu un zâmbet sau chiar fără să le observe devin cauza aparentă a unei mari nefericiri. Sigur că nu sunt ele cauza adevărată, ci doar elementul declanşator. Ele readuc la viaţă vechea emoţie acumulată. Emoţia se mută apoi în gânduri, amplifică structurile mentale egoiste şi le furnizează energie.

Corpul-durere şi egoul sunt rude apropiate. Au nevoie unul de altul. Întâmplarea sau situaţia cu rol declanşator este interpretată prin ecranul unui ego ce poartă o mare încărcătură emoţională, iar reacţia stârnită este conformă cu acesta — adică însemnătatea celor dintâi este complet deformată. Priviţi prezentul cu ochii trecutului emoţional existent în voi. Aceasta înseamnă că ceea ce vedeţi şi experimentaţi nu se află în întâmplarea sau în situaţia respectivă, ci în voi înşivă. Sigur că uneori poate exista suferinţă în întâmplare sau în situaţie, dar voi amplificaţi totul prin reacţia pe care o aveţi. Reacţia aceasta, amplificarea aceasta reprezintă ceea ce vrea corpul-durere, ceea ce îi este lui necesar, ceea ce îl hrăneşte.

Unui individ posedat de un corp-durere greu îi este adesea imposibil să facă pasul în afara interpretării sale distorsionate, în afara „poveştii” sale cu mare încărcătură emoţională. Cu cât este mai multă emoţie negativă într-o poveste, cu atât devine ea mai grea şi mai impenetrabilă. Şi astfel povestea ni mai este privită ca atare, ci este luată drept realitate. Când sunteţi complet prinşi în mişcarea gândirii şi a emoţiei ce o însoţeşte, nu mai este posibil să faceţi pasul în afară deoarece nici măcar nu ştiţi că există un afară. Sunteţi captivii filmului sau visului vostru, captivi în propriul vostru iad. Pentru voi aceasta este realitatea şi nicio altă realitate nu este posibilă. Iar în ceea ce vă priveşte, reacţia pe care o aveţi este singura posibilă.

Întreruperea identificării cu corpul-durere

O persoană cu un corp-durere puternic, activ, emană o anumită energie pe care ceilalți o percep ca extrem de neplăcută. Când întâlnesc o astfel de persoană, unii vor mediat să se îndepărteze sau să reducă la minimum contactul cu ea. Simt o respingere față de câmpul energetic al acelei persoane. Alții simt un val de agresiune față de persoana respectivă şi devin nepolitico şi sau o atacă verbal şi, în mele cazuri, chiar fizic. Aceasta înseamnă că în ei este ceva care rezonează cu corpul-durere al persoanei respective. Acel ceva față de care reacționează atât de vehement se află ş în ei. Este propriul lor corp-durere.

Nu este deloc surprinzător faptul că persoanele cu un corp-durere greu şi care devine activ în mod frecvent se află adeseori în situații conflictuale. Uneori ei sunt, desigur, cei care le iscă în mod activ. Dar alteori pot să nu facă nimic; negativitatea pe care o emană este suficientă pentru a atrage ostilitatea şi a genera conflicte. Este necesar un grad înalt de Prezență pentru a evita să aveți o reacție atunci când întâlniți pe cineva cu un corp-durere atât de activ. Dacă reuşiți sa rămâneți prezenți, se întâmplă uneori ca Prezența voastră să-i permită celeilalte persoane să întrerupă identificarea cu corpul-durere şi să aibă astfel experiența miracolului unei treziri bruşte. Chiar dacă trezirea este de scurtă durată, procesul de trezire va fi în acest mod inițiat.

Una dintre primele treziri de acest fel la care am fost martor a avut loc în urmă cu mulți ani. Aproape de ora unsprezece noaptea am auzit soneria de la intrare. Apoi vocea plină de nelinişte a vecinei mele Ethel s-a făcut auzită în interfon: „Trebuie să vorbim. E foarte important. Te rog, lasă-mă să intru.” Ethel era de vârstă mijlocie, inteligentă şi cu o educație elevată. Avea, de asemenea, un ego puternic şi un corp-durere greu. În adolescență fugise din Germania nazistă, mulți dintre membrii familiei ei pierind în lagărele de concentrare.

Ethel s-a aşezat pe canapea, tulburată, cu mâinile tremurânde. A început să scoată scrisori şi documente din dosarul pe care-l adusese cu ea şi să le împrăştie pe toată canapeaua şi pe podea. Am avut pe loc o senzația că un comutator fusese acționat pentru a-mi creşte tensiunea interioară la maximum. Nu puteam face altceva decât să rămân deschis, vigilent, intens prezent — prezent cu fiecare celulă a corpului. O priveam fără gânduri şi fără să judec, ascultând în linişte, fără niciun comentariu în minte. Un torent de cuvinte s-a revărsat din gura ei. „Astăzi mi-au trimis o altă scrisoare îngrijorătoare. Vor să se răzbune pe mine. Trebuie să mă ajuți. Trebuie să luptăm împreună împotriva lor. Avocații lor murdari nu se vor da în lături de la nimic. Am să-mi pierd locuința. Mă amenință cu evacuarea.”

A reieşit că refuza să plătească taxa pentru servicii pe motiv că proprietarii nu executaseră nişte reparații, iar aceştia amenințau că o aduc la tribunal.

A tot vorbit vreo zece minute. Stăteam, o priveam şi ascultam. Deodată s-a oprit, s-a uitat la hârtiile de care se înconjurase ca şi cum s-ar fi trezit chiar atunci dintr-un vis. S-a calmat şi a devenit amabilă. Întreg câmpul ei energetic s-a modificat. Apoi s-a uitat la mine şi mi-a spus: „Toate acestea nu au nicio importanţă, nu-i aşa?" „Nu, nu au", i-am răspuns. A mai rămas câteva minute tăcută, apoi şi-a strâns hârtiile şi a plecat. În dimineaţa următoare m-a oprit pe stradă, privindu-mă cu o oarecare bănuială. „Ce mi-ai făcut? Noaptea trecută a fost prima după ani de zile în care am dormit bine. De fapt, am dormit ca un prunc."

Credea că îi „făcusem ceva", dar nu făcusem nimic. În loc să întrebe ce îi făcusem, poate ar fi trebuit să întrebe ce nu făcusem. Nu reacţionasem, nu confirmasem realitatea poveştii ei, nu-i hrănisem mintea cu şi mai multe gânduri, nici corpul-durere cu mai multă emoţie. Îi permisesem să trăiască experienţa momentului, oricare ar fi fost ea, şi reuşisem acest lucru prin lipsa de interferenţă, lipsa acţionării. A fi prezent are întotdeauna un efect infinit mai puternic decât orice ar putea fi spus sau făcut de cineva, deşi uneori din prezenţă se nasc unele cuvinte sau acţiuni.

Ceea ce i se întâmplase nu reprezenta încă o schimbare definitivă, ci doar o străfulgerare a ceea ce este posibil, a ceea ce se afla în ea deja. În zen, astfel de străfulgerări poartă numele de *satori.* Satori este un moment de Prezenţă, o delimitare scurtă de vocea din minte, de procesul gândirii şi de reflexia acesteia în corp sub formă de emoţie. Este apariţia spaţiului liber, acolo unde înainte fusese talmeş-balmeşul gândirii şi tumultul emoţiei.

Mintea generatoare de gânduri nu poate înţelege Prezenţa şi de aceea o va interpreta adesea greşit. Va spune că sunteţi nepăsători, distanţi, că nu aveţi compasiune, că nu sunteţi în relaţie. În realitate sunteţi în relaţie, dar la un nivel mai profund decât cel al gândirii şi emoţiei. De fapt, la acest nivel apropierea este una autentică, comuniunea este adevărată şi trece mult dincolo de relaţie. În liniştea Prezenţei simţiţi esenţa fără de formă în voi şi în celălalt ca şi cum aţi fi una. Numai cunoscând unitatea pe care o formaţi împreună cu celălalt iubiţi cu adevărat, vă pasă cu adevărat, nutriţi compasiune adevărată.

„Elemente declanşatoare"

Unele corpuri-durere reacţionează doar la un anumit gen de elemente declanşatoare sau doar în anumite situaţii, de regulă cele care rezonează cu un anumit tip de durere emoţională trăită în trecut. De exemplu, dacă un copil creşte cu părinţi pentru care aspectele financiare sunt sursă de conflicte şi drame frecvente, el poate absorbi teama legată de bani a părinţilor, corpul-durere fiindu-i declanşat apoi ori de câte ori sunt implicate probleme de natură financiară. Devenit adult, copilul respectiv se va supăra sau înfuria chiar şi din pricina unor sume de bani nesemnificative. În

spatele supărării sau furiei se află problema supravieţuirii şi o frică puternică. Am asistat la momente în care oameni spirituali, adică relativ conştienţi, începeau să strige, să învinovăţească şi să acuze imediat ce ridicau receptorul ca să vorbească cu agentul de bursă sau cu agentul imobiliar. Tot aşa cum pe fiecare pachet de ţigări este un avertisment privitor la sănătate ar trebui, poate, să fie avertismente similare pe fiecare bancnotă şi raport al băncii: „Banii pot activa corpul-durere şi pot cauza inconştienţă totală."

O persoană care a fost în copilărie neglijată sau abandonată de unul sau de ambii părinţi va avea probabil un corp-durere ce se declanşează în orice situaţie care rezonează, fie chiar şi vag, cu durerea ei primordială cauzată de abandon. Dacă un prieten ajunge cu câteva minute mai târziu pentru a o lua de la aeroport sau dacă soţul ori soţia întârzie acasă, persoana în cauză va suferi o criză majoră din pricina corpului-durere. Dacă cel sau cea lângă care convieţuieşte o părăseşte sau moare, durerea emoţională pe care o resimte depăşeşte cu mult durerea firească într-o astfel de situaţie. Poate fi o suferinţă acută, o depresie îndelungată care o face incapabilă de orice sau o furie obsesivă.

O femeie care a fost în copilărie abuzată fizic de tatăl ei poate descoperi că orice relaţie apropiată cu un bărbat îi activează corpul-durere. Se mai poate întâmpla ca emoţia din care îi este constituit corpul-durere să o determine să se simtă atrasă de un bărbat al cărui corp-durere este similar celui al tatălui ei. Corpul-durere al femeii poate simţi o atracţie magnetică faţă de cineva despre care simte că îi va provoca mai multă durere de felul celei pe care deja o resimte. Durerea este uneori greşit interpretată ca fiind îndrăgostire.

Un bărbat care în copilărie n-a fost dorit şi n-a primit dragoste şi un minimum de atenţie şi grijă din partea mamei sale a ajuns la maturitate cu in corp-durere greu şi ambivalent, în care există un dor aprins şi neîmplinit după dragostea şi atenţia mamei sale şi, în acelaşi timp, o ură vie faţă de ea pentru că-i refuzase ceea ce i era atât de necesar. Aproape fiecare femeie îi va declanşam corpul-durere nevoia excesivă de afecţiune — o formă de durere emoţională — care se va manifesta sub forma unei dorinţe nestăvilite şi permanente de a „cuceri şi seduce" aproape fiecare femeie pe care o va întâlni, obţinând în acest fel iubirea şi atenţia feminină după care tânjea corpul-durere pe care-l purta. Va ajunge un expert într-ale seducţiei, dar de îndată ce relaţia va deveni intimă sau când avansurile îi vor fi respinse, furia corpului-durere faţă de mama sa va ieşi la suprafaţă şi îi va sabota relaţia.

Când începeţi să conştientizaţi primele semne de manifestare a corpului-durere aflaţi foarte repede şi care sunt cele mai frecvente elemente declanşatoare la care este sensibil, fie că este vorba despre situaţii, fi de anumite lucruri pe care le spun sau le fac ceilalţi. Când apar aceste elemente

declanşatoare, le veţi recunoaşte imediat drept ceea ce sunt şi veţi intra într-o stare de vigilenţă susţinută. Într-o secundă, veţi observa şi reacţia emoţională ce corespunde apariţiei corpului-durere, dar într-o stare de Prezenţă vigilentă nu vă veţi identifica cu ea, ceea ce înseamnă că aceasta nu vă va putea lua în stăpânire şi nu se va putea transforma în vocea din mintea voastră. Dacă în acele momente sunteţi cu partenerul îi puteţi spune: „Ceea ce ai spus (sau făcut) adineauri mi-a declanşat corpul-durere”. Stabiliţi o înţelegere cu acesta ca oricând unul dintre voi spune sau face ceva ce declanşează corpul-durere al celuilalt să menţionaţi imediat această reacţie, în acest fel, corpul-durere nu se mai poate reînnoi prin intermediul dramei din cadrul relaţiei şi, în loc să vă împingă în inconştienţă, vă va ajuta să deveniţi complet prezenţi.

Cu fiecare situaţie în care apariţia corpului-durere vă găseşte prezenţi, o parte din energia sa emoţională negativă va fi arsă şi transformată în Prezenţă. Ceea ce va rămâne din corpul-durere se va retrage rapid şi va aştepta o ocazie mai bună pentru a reapărea, adică o situaţie în care să fiţi mai puţin conştienţi. O astfel de ocazie mai bună pentru apariţia corpului-durere poate exista ori de câte ori pierdeţi Prezenţa, eventual după ce aţi băut ceva sau în timp ce vă uitaţi la un film violent. Cea mai mică emoţie negativă, ca de pildă iritarea sau anxietatea, poate servi şi ea ca poartă prin care corpul-durere să se întoarcă. Corpul-durere are nevoie de inconştienţa voastră. El nu poate suporta lumina Prezenţei.

Corpul-durere ca sursă a trezirii

La prima vedere, s-ar putea considera că acest corp-durere este cel mai mare obstacol în calea răsăririi unei conştiinţe noi în oameni. El vă ocupă mintea, vă controlează şi deformează gândirea, vă distruge relaţiile şi pare asemenea unui nor întunecat ce vă acoperă întregul câmp energetic. Are tendinţa de a vă împinge în inconştienţă — din punct de vedere spiritual vorbind — ceea ce înseamnă că vă determină să vă identificaţi total cu mintea şi emoţiile. Vă stârneşte reacţii, vă determină să spuneţi şi să faceţi lucruri menite să amplifice nefericirea existentă în voi şi în lume.

Însă pe măsură ce nefericirea se amplifică, ea duce şi la amplificarea dezastrului în viaţa voastră. Poate că la un moment dat corpul nu va mai putea suporta tensiunea şi va apărea o boală sau o disfuncţie. Sau poate că dorinţa corpului-durere de a se hrăni cu răul va duce la implicarea voastră într-un accident, într-o situaţie conflictuală sau dramă uriaşă sau poate chiar veţi ajunge să recurgeţi la violenţă fizică. Sau poate că totul devine prea greu de îndurat şi nu mai puteţi continua să trăiţi cu sinele vostru nefericit. Corpul-durere face, desigur, parte din acest sine fals.

Ori de câte ori corpul-durere preia controlul asupra voastră, ori de câte ori nu îl recunoaşteţi drept ceea ce este, el devine parte integrantă a egoului vostru. Atunci când vă identificaţi cu ceva, indiferent ce, faceţi ca acel ceva să se transforme în ego. Între lucrurile cu care se poate identifica egoul, corpul-durere este unul dintre cele mai puternice; la rândul său, corpul-durere are nevoie de ego pentru a se reînnoi prin el. Această alianţă profană este ruptă în cele din urmă, când corpul-durere devine atât de greu, încât structurile mentale egocentriste, în loc să se consolideze prin el, se erodează în urma atacului violent continuu produs de încărcătura energetică a corpului-durere, în acelaşi mod în care un dispozitiv electronic poate fi alimentat de curentul electric, dar poate fi şi distrus de acesta dacă voltajul este prea ridicat.

Cei cu un corp-durere prea puternic ajung adesea într-un punct în care simt că viaţa lor devine de nesuportat, că n-ar putea îndura mai multă durere, mai multă dramă. O persoană a făcut referire la acest lucru spunând simplu şi clar că era „sătulă până-n gât să fie nefericită". Sunt oameni care simt, aşa cum am simţit eu, că nu mai pot trăi cu ei înşişi. Pacea interioară devine atunci prioritatea lor absolută. Durerea lor emoţională acută îi obligă să înceteze identificarea cu conţinutul minţii lor şi cu structurile mental-emoţionale care dau naştere eului nefericit şi-l perpetuează. Ajung atunci să cunoască faptul că nici povestea lor nefericită, nici emoţia pe care o simt nu reprezintă ceea ce sunt ei cu adevărat. Realizează că ei sunt cunoaşterea, nu ceea ce este cunoscut. Corpul-durere nu-i mai atrage în inconştienţă, ci devine sursa trezirii, factorul decisiv care-i împinge într-o stare de Prezenţă.

Însă datorită valului de conştientizare fără precedent ai cărui martori suntem în prezent pe planeta noastră, mulţi oameni nu mai sunt nevoiţi să străbată suferinţa acută în toată profunzimea ei pentru a fi capabili să înceteze a se mai identifica cu corpul-durere. Oricând observă că au alunecat iar într-o stare de disfuncţionalitate, ei au capacitatea de a *alege* să renunţe la identificarea cu gândirea şi emoţia şi să intre în starea de Prezenţă. Renunţă să mai opună rezistenţă, devii liniştiţi şi vigilenţi, una cu ceea ce este şi înăuntru, şi în afară.

Pasul următor în evoluţia omenirii nu este inevitabil, dar pentru prima dată în istoria planetei noastre el poate reprezenta o alegere conştientă. Cine face această alegere? Voi. Şi cine sunteţi voi? Conştiinţa care a devenit conştientă de a însăşi.

Eliberarea de corpul-durere

O întrebare pe care o pun adesea oamenii este: „Cât durează eliberarea de corpul-durere?" Răspunsul este, desigur, că aceasta depinde atât de densitatea corpului-durere al individului, cât şi de gradul sau intensitatea Prezenţei în individul respectiv. Dar nu corpul-durere, ci identificarea cu

el este cauza suferinţei pe care v-o provocaţi vouă înşivă şi altora. Nu corpul-durere, ci identificarea cu el vă forţează să retrăiţi trecutul iar şi iar şi vă menţine într-o stare de inconştienţă. De aceea, o întrebare mai importantă pe care ar trebui s-o puneţi este aceasta: „Cât durează eliberarea de identificară cu corpul-durere?”

Iar răspunsul la această întrebare este: nu durează absolut deloc. Atunci când corpul-durere este activat, cunoaşteţi faptul că ceea ce simţiţi este corpul-durere din voi. Cunoaşterea aceasta este unicul lucru necesar pentru a întrerupe identificarea cu el. Iar atunci când încetează identificarea, începe transformarea. Cunoaşterea împiedică ridicarea către minte a vechilor emoţii şi înstăpânirea acesteia nu numai asupra dialogului interior, ci şi asupra acţiunilor şi interacţiunilor cu alţi oameni. Drept consecinţă, corpul-durere nu vă mai poate folosi şi nu se mai poate reînnoi prin intermediul vostru. Vechea emoţie mai poate trăi în voi un timp, ieşind periodic la suprafaţă. De asemenea, vă mai poate păcăli uneori să vă identificaţi din nou cu ea, eclipsând astfel cunoaşterea, dar nu pentru mult timp. A nu mai proiecta vechea emoţie în situaţii noi înseamnă a vă confrunta direct cu ea în interiorul vostru. Poate că această confruntare nu va fi tocmai plăcută, dar nici nu vă va omorî. Prezenţa voastră este mai mult decât capabilă să îi vină de hac. Emoţia nu reprezintă ceea ce sunteţi voi.

Atunci când simţiţi manifestarea corpului-durere, nu faceţi greşeala de a crede că este ceva în neregulă cu voi. Egoul adoră problematizarea. Cunoaşterea trebuie să fie urmată de acceptare. Altfel, orice altceva o va eclipsa din nou. Acceptarea însemnă a vă îngădui să simţiţi ceea ce simţiţi în momentul respectiv. Ea face parte din *ceea ce este* Acum. Nu puteţi avea o dispută cu *ceea ce este.* Sau puteţi, dar dacă o faceţi veţi suferi. Permiţându-i să existe, deveniţi aşa cum sunteţi: vaşti, spaţioşi. Deveniţi întregi. Nu mai sunteţi un fragment, aşa cum se percepe egoul pe sine. Adevărata voastră natură iese la iveală, iar ea este una cu natura lui Dumnezeu.

Isus face referire la aceasta atunci când spune: „Fiţi voi întregi, cum Tatăl din ceruri întreg este.” „Fiţi voi perfecţi” ce apare în Noul Testament este o traducere eronată a termenului original din greacă, care înseamnă întreg. Aceasta înseamnă că nu trebuie să deveniţi întregi, ci să *fiţi* ceea ce sunteţi deja — cu sau fără corpul-durere.

CAPITOLUL ŞAPTE

Aflați cine sunteți cu adevărat

Gnothi Seauton — Cunoaşte-te pe tine însuți. Cuvintele acestea erau înscrise deasupra intrării în templul lui Apollo din Delphi, locul Oracolului sacru. În Grecia antică, oamenii veneau la Oracol în speranța că vor afla cele pregătise destinul sau cum să procedeze într-o anumită situație. Probabil că majoritatea celor care veneau aici citau cuvintele acelea în timp ce intrau în clădire fără să realizeze că ele făceau trimitere la un adevăr mai profund decât orice le-ar fi putut spune Oracolul. Poate că nu realizau nici că, indiferent cât de mare era dezvăluirea sau de exactă informația pe care o primeau, în ultimă instanță aceasta s-ar fi dovedit fără folos, nu i-ar fi cruțat de nefericire ulterioară şi de o suferință creată de sine, dacă ei n-ar fi reuşit să găsească adevărul ascuns în porunca aceea Cunoaşte- te pe tine însuți. Implicația cuvintelor respective este aceea că, înainte de a pune orice altă întrebare, trebuie rostită întrebarea fundamentală a vieții voastre: Cine sunt eu?

Oamenii inconştienți — şi mulți rămân inconştienți, captivi în egoul lor de-a lungul întregii vieți — vă vor spune repede cine sunt: numele lor, ocupația, istoria lor personală, forma sau starea corpului lor şi orice alte lucruri sau noțiuni cu care se identifică. Alții pot părea mai evoluați: considerând că sunt suflet nemuritor sau spirit divin. Dar se cunosc ei cu adevărat pe ei înşişi sau doar au adăugat conținutului minții lor nişte concepte cu rezonanță spirituală? Cunoaşterea de sine merge mult mai în profunzime decât adoptarea unui sistem de idei sau credințe. Ideile şi credințele spirituale pot în cel mai bun caz să funcționeze ca indicatoare utile, dar prin ele însele rareori au puterea de a îndepărta conceptele fundamentale referitoare la cine credeți că sunteți, concepte bine stabilite în voi, ce fac parte din condiționarea minții umane. A vă cunoaşte în profunzime nu are nimic de-a face cu ideile care plutesc încoace şi-ncolo prin mintea voastră. A vă cunoaşte pe voi înşivă înseamnă a fi înrădăcinați în Ființă, nu rătăciți în minte.

Cine credeți că sunteți

Sentimentul pe care-l aveți referitor la cine sunteți determină ceea ce percepeți a fi nevoile voastre şi ceea ce contează în viața voastră — iar ceea ce contează pentru voi va avea puterea de a vă provoca supărare sau tulburare. Puteți folosi cele de mai sus ca un criteriu care să vă ajute să aflați cât de profund vă cunoaşteți. Nu neapărat ceea ce spuneți sau credeți că are importanță pentru

voi este într-adevăr ceea ce contează în cazul vostru, ci ceea ce acțiunile şi reacțiile voastre revelă ca fiind important şi serios pentru voi. Aşadar, ar fi poate potrivit să vă puneți întrebarea: care sunt lucrurile care mă supără sau mă deranjează? Dacă lucrurile mărunte au puterea de a vă aduce tulburare, atunci ceea ce credeți că sunteți este exact aşa: mărunt. Aceasta este credința voastră inconştientă. Care sunt lucrurile mărunte? În ultimă instanță toate lucrurile sunt mărunte, căci toate sunt trecătoare.

Ai putea spune: „Ştiu că sunt un spirit nemuritor" sau „Am obosit de lumea aceasta nebună şi tot ceea ce vreau este pacea" — dar numai până când sună telefonul. Veşti proaste: bursa de valori s-a prăbuşit; s-ar putea ca afacerea să nu reuşească; a fost furată maşina; a sosit mama-soacră; excursia este anulată, contractul a fost reziliat; v-a părăsit partenerul; vi se cer mai mulți bani; vina a fost aruncată asupra voastră. Deodată țâşneşte la suprafață furia sau neliniştea. Vocea vă devine aspră; „Aşa nu se mai poate." Acuzați şi învinovățiți, atacați, vă apărați sau vă justificați şi totul intră pe pilot automat. Este evident că altceva este în acest moment mult mai important pentru voi decât pacea interioară despre care spuneați în urmă cu câteva clipe că reprezintă tot ce vă doriți, şi nici măcar nu mai sunteți un spirit nemuritor. Afacerea, banii, contractul, pierderea sau amenințarea pierderii sunt mai importante. Pentru cine? Pentru spiritul nemuritor care spuneați că sunteți? Nu, ci pentru eu. Acest eu mic care caută siguranța sau împlinirea în lucruri trecătoare şi se nelinişteşte sau se înfurie pentru că nu reuşeşte să le găsească. Ei, măcar acum ştiți cine credeți în realitate că sunteți.

Dacă pacea este într-adevăr ceea ce căutați, atunci veți alege pacea. Dacă pacea ar conta pentru voi mai mult decât orice altceva şi dacă într-adevăr ați şti despre voi că sunteți spirit şi nu micuțul eu, ați rămâne fără reacție şi complet vigilenți atunci când vă confruntați cu oameni sau situații dificile. Ați accepta imediat situația şi ați deveni astfel una cu ea, nu v-ați mai separa de ea. Apoi răspunsul ar veni ca o consecință directă a vigilenței voastre. El ar veni de la ceea e sunteți (conştiința), nu din ceea ce credeți că sunteți (un eu mic). Ar fi puternic şi eficient şi n-ar transforma nicio persoană sau situație în duşman.

Existența are întotdeauna grijă să nu vă puteți păcăli pentru mult timp cu privire la ceea ce credeți cu adevărat că sunteți, arătându-vă ce contează cu adevărat pentru voi. Modul în care reacționați față de oameni sau situații, mai ales atunci când apar probleme, reprezintă cel mai bun indicator al profunzimii cunoaşterii pe care o aveți față de voi înşivă.

Cu cât viziunea pe care o aveți asupra voastră înşivă este mai limitată, mai îngust-egoistă, cu atât mai mult veți vedea limitările egoiste ale celorlalți, inconştiența din ei şi vă veți concentra asupra acestora, veți reacționa față de ele. „Vinile" lor sau ceea ce percepeți ca fiind vini ale lor

devin pentru voi identitatea lor. Aceasta înseamnă că veți vedea doar egoul din ei şi veți consolida astfel egoul din voi. În loc să priviți „prin” egoul celorlalți, voi priviți „către” egoul lor. Cine priveşte către egoul celorlalți? Egoul din voi.

Oamenii foarte inconştienți îşi experimentează propriul ego prin reflexia acestuia în alții. Când realizați că acele lucruri față de care reacționați atunci când le întâlniți în ceilalți există şi în voi (şi uneori numai în voi) începeți să deveniți conştienți de propriul vostru ego. Tot atunci ați putea realiza şi că le făceați celorlalți ceea ce credeați că alții vă fac vouă. Încetați atunci să vă mai vedeți în postura de victime.

Voi nu sunteți egoul. Prin urmare, atunci când deveniți conştienți de egoul din voi nu înseamnă că ştiți cine sunteți — înseamnă că ştiți cine *nu* sunteți. Dar ştiind cine nu sunteți înlăturați cel mai mare obstacol din calea adevăratei cunoaşteri de sine.

Nimeni nu vă poate spune cine sunteți. N-ar fi decât un alt concept, de aceea nu v-ar aduce o schimbare. *Ceea ce sunteți* nu reclamă o credință. De fapt, orice credință este un obstacol. Nu reclamă nici măcar înțelegerea voastră, din moment ce sunteți deja ceea ce sunteți. Dar dacă nu înțelegeți ceea ce sunteți, atunci ceea ce sunteți nu poate străluci în această lume. Rămâne în dimensiunea nemanifestată care este, desigur, adevărata voastră casă. Şi atunci sunteți asemenea unui om în aparență sărac, care nu ştie că are un cont în bancă de 100 de milioane de dolari, astfel că bogăția lui rămâne un potențial neexploatat.

Belşugul

Ceea ce credeți că sunteți este, de asemenea, intim legat de modul în care vă vedeți tratați de ceilalți. Mulți oameni se plâng că ceilalți nu-i tratează suficient de bine. „Nu am parte de respect, de atenție, de recunoaştere”, spun ei. „Valoarea mea este subestimată.” Atunci când ceilalți sunt amabili, îi bănuiesc că au motive ascunse: „Vor să mă manipuleze, să profite de mine. Nimeni nu mă iubeşte.”

Iată ce cred astfel de oameni despre ei înşişi: „Sunt un biet «eu mic» cu nevoi neîmplinite.” Această percepție elementară greşită a ceea ce sunt ei generează disfuncții în interiorul tuturor relațiilor lor. Ei cred că nu au nimic de oferit şi că lumea sau ceilalți oameni le refuză ceea ce le este necesar, întreaga lor realitate se bazează pe un sentiment iluzoriu referitor la ceea ce sunt ei. Acesta sabotează situațiile, le deteriorează toate relațiile. Dacă gândul lipsei — fie că e vorba de bani, recunoaştere sau iubire — a devenit parte integrantă a ceea ce credeți că sunteți, atunci lipsa vă va însoți pretutindeni. În loc să confirmați binele care deja existe în viața voastră, nu vedeți decât lipsa. Confirmarea binelui care deja există în viața voastră reprezintă fundamentul belşugului

de orice fel. Lucrurile stau în felul următor: voi refuzați lumii tot ceea ce credeți că lumea vă refuză vouă. Îi refuzați pentru că în adâncul vostru credeți că sunteți mărunți şi nu aveți nimic să-i oferiți.

Încercați următorul exercițiu timp de două săptămâni şi vedeți în ce fel vă schimbă el realitatea: toate cele pe care credeți că oamenii vi le refuză vouă — laudă, apreciere, ajutor, grijă plină de iubire şi aşa mai departe — oferiți-le voi lor. Nu aveți de unde? Comportați-vă ca şi cum ați avea, şi ele vor veni. Apoi, curând după ce începeți să dăruiți, veți începe să primiți. Nu puteți primi ceea ce nu oferiți. Curgerea în exterior determină şi curgerea spre interior. Voi veți deja ceea ce credeți că vă este refuzat de către existență. Dar dacă nu-i permiteți să curgă în exterior, nu veți ajunge să ştiți că aveți. Este şi cazul belşugului. Legea conform căreia curgerea în exterior determină curgerea către interior a fost exprimată de Isus prin intermediul acestei imagini de mare impact: „Dați şi vi se va da. Turna-vor în sânul vostru o măsură bună, îndesată, clătinată şi cu vârf."

Sursa belşugului de orice fel nu se află în afara voastră; ea este parte integrantă a ceea ce sunteți. Începeți însă prin a recunoaşte şi confirma belşugul din afara voastră. Vedeți plenitudinea vieții care vă înconjoară. Simțind căldura soarelui pe pielea voastră, privind florile splendide din fața florăriei, muşcând dintr-un fruct zemos sau udându-vă până la piele în ploaia revărsată din cer. Plenitudinea vieții se întâlneşte la orice pas. Recunoaşterea acestui belşug existent peste tot în jurul vostru va trezi belşugul uitat din voi înşivă. Apoi lăsați-l si curgă în afară. Când îi zâmbiți unui străin deja se produce o mică revărsare de energie. Deveniți voi cei care oferă. Puneți-vă adeseori întrebarea: „Ce pot oferi acum; cum pot fi de autor acestei persoane sau în această situație?" Nu este nevoie să dețineți ceva pentru a vă simți îmbelşugați, deşi dacă vă simțiți astfel e aproape sigur că drept consecință lucrurile vor veni la voi. Belşugul vine doar la aceia care au deja. Pare aproape nedrept, dar nu este, desigur, aşa. Este o lege universală. Atât belşugul, cât şi lipsa, sunt stări interioare ce se manifestă ca realitate a voastră. Isus formulează astfel acest adevăr: „Căci celui ce are i se va da, dar de la cel ce nu are, şi ce are i se va lua."

Cunoaşterea de sine şi cunoaşterea despre sine

E posibil să nu vreți să vă cunoaşteți pentru că vă temeți de ceea ce ați putea afla. Mulți oameni au o teamă secretă că sunt răi. Dar nimic din ceea ce puteți afla despre voi înşivă nu vă reprezintă esența. Nimic din ceea ce puteți afla *despre* voi nu este ceea ce sunteți voi.

În vreme ce există oameni care nu vor să ştie cine sunt din cauza fricii, alții au o curiozitate insațiabilă cu privire la ei înşişi şi vor să afle tot mai multe. Puteți fi atât de fascinați de voi înşivă încât să petreceți ani supunându-vă psihanalizei, scormonind fiecare aspect al copilăriei, desluşind

frici şi dorințe secrete şi descoperindu-vă complexitatea în straturi peste straturi interioare ce formează personalitatea şi caracterul vostru. După zece ani terapeutul se poate sătura de voi şi de povestea voastră şi vă poate spune că analiza voastră este acum încheiată. Îşi ia la revedere de la voi înmânându-vă un dosar de cinci mii de pagini. „Găseşti aici tot ce se poate spune despre tine. Găseşti aici ceea ce eşti.” Cărând către casă dosarul voluminos, satisfacția inițială de a vă cunoaşte în sfârşit este repede înlocuită de un sentiment de nedesăvârşire şi de o bănuială furişă că sunteți mai mult decât atât. Şi într-adevăr sunteți mai mult — nu în termenii cantitativi ai unor date suplimentare, ci în dimensiunea calitativă a profunzimii.

Nu e nimic rău în psihanaliză şi în aflarea unor lucruri despre trecutul vostru atât timp cât nu confundați cunoaşterea *despre* voi cu cunoaşterea esenței voastre. Dosarul de cinci mii de pagini este *despre* voi: este conținutul minții voastre condiționate de trecut. Indiferent ce aflați prin psihanaliză sau observare de sine este *despre* voi. Nu vă reprezintă pe voi. Este conținut, nu esență. A trece dincolo de ego înseamnă a ieşi din conținut. A vă cunoaşte pe voi înşivă înseamnă a fi voi înşivă, iar a fi voi înşivă înseamnă a înceta să vă identificați cu conținutul.

Majoritatea oamenilor se definesc prin conținutul vieții lor. Orice percepeți, experimentați, faceți, gândiți sau simțiți este conținut. Conținutul absoarbe în întregime atenția majorității oamenilor, cu el se identifică ei. Atunci când gândiți sau spuneți „viața mea”, ceea ce vreți să spuneți nu e că voi *sunteți* viața aceea, ci că *aveți* sau păreți a avea viața respectivă. Vă referiți la conținut — vârsta voastră, starea de sănătate, relațiile, banii, munca şi condițiile de viață şi, în egală măsură, la starea voastră mental-emoțională. Împrejurările interioare şi exterioare ale vieții voastre, trecutul şi viitorul, toate țin de conținut — la fel şi evenimentele, adică orice se întâmplă.

Ce altceva mai există în afară de conținut? Acel ceva care permite conținutului să existe: spațiul interior al conştiinței.

Haos şi ordine mai înaltă

Atunci când nu vă cunoaşteți decât prin intermediul conținutului credeți că ştiți şi ce e bine, şi ce e rău pentru voi. Faceți distincție între întâmplările care sunt „bune pentru mine” şi cele care sunt „rele”. Aceasta este o percepție fragmentată a întregului vieții în cadrul căruia totul se află în interrelație, fiecare întâmplare având locul său necesar şi funcționând în cadrul totalității. Totalitatea însă reprezintă mai mult decât aparența de suprafață a lucrurilor, mai mult decât suma globală a părților componente, mai mult decât orice conține viața voastră lumească.

În spatele succesiunii de evenimente ce pare uneori întâmplătoare sau haotică atât în viața noastră, cât şi în mersul lumii, se află ascunsă desfăşurarea unei ordini mai înalte, către un scop

superior. Acest lucru este foarte frumos exprimat în zen prin zicala: „Zăpada cade, fiecare fulg la locul potrivit.” Nu putem niciodată înțelege această ordine mai înaltă gândindu-ne la ea, căci orice este gândit de noi aparține conținutului, pe când ordinea superioară provine din tărâmul fără de formă al conştiinței, din inteligența universală. Dar putem s-o întrezărim şi, mai mult de-atât, să ne armonizăm cu ea, ceea ce înseamnă să participăm în mod conştient la înaintarea către acel scop superior.

Când intrăm într-o pădure neatinsă de mâna omului, mintea noastră gânditoare va vedea doar dezordine şi haos în jur. Nici măcar nu va mai putea face diferența dintre viață (binele) şi moarte (răul), din moment ce pretutindeni, din materia putrezită şi în descompunere, se naşte viață nouă. Doar dacă suntem suficient de liniştiți în interior şi dacă zgomotul gândirii se domoleşte, putem deveni conştienți de faptul că aici există o armonie ascunsă, ceva sacru, o ordine mai înaltă în care fiecare lucru îşi are locul său perfect şi n-ar putea fi altceva decât este sau altfel decât este.

Mintea se simte mai confortabil într-un parc amenajat, pentru că acesta a fost planificat prin gândire, nu a crescut în mod organic. Aici este o ordine pe care mintea o poate înțelege, în pădure există o ordine de neînțeles, care minții îi pare a fi un haos. Ea se află dincolo de categoriile mentale ale binelui şi răului. N-o puteți înțelege prin gândire, dar îi puteți prinde semnificația atunci când lăsați gândirea deoparte, deveniți liniştiți şi vigilenți şi nu încercați să înțelegeți şi să explicați. Doar atunci puteți conştientiza sacralitatea pădurii. Şi atunci când percepeți acea armonie ascunsă, acea sacralitate, realizați că nu sunteți separați de ele; înțelegând aceasta, participați şi voi la ea într-un mod conştient. În felul acesta, natura vă ajută să vă reintegrați în întregul vieții.

Binele şi răul

La un moment oarecare din viața lor, mulți oameni devin conştienți de faptul că nu există doar naştere, creştere, succes, sănătate, bunăstare, plăcere şi câştig, ci şi pierdere, eşec, boală, bătrânețe, deteriorare, durere şi moarte. In mod convențional, toate acestea sunt etichetate drept „bune” şi „rele”, ordine şi dezordine. „Sensul” vieții omeneşti este de regulă asociat cu ceea ce ei numesc a fi „bine”, dar binele este continuu amenințat cu prăbuşirea, cu dezordinea; este amenințat de ceea ce este lipsit de sens şi de ceea ce este „rău”, iar atunci explicațiile eşuează şi viața încetează să mai aibă sens. Mai devreme sau mai târziu, dezordinea va izbucni în viața fiecăruia, în ciuda tuturor polițelor de asigurare pe care le deține. Poate apărea sub forma unei pierderi sau a unui accident, a bolii, dizabilității, bătrâneții, morții. Însă izbucnirea dezordinii în viața cuiva, urmată de năruirea sensului definit în plan mental pot constitui deschiderea către o ordine mai înaltă.

„Căci înțelepciunea lumii acesteia este nebunie înaintea lui Dumnezeu”, spune Biblia. Care este înțelepciunea lumii acesteia? Mişcarea gândirii şi sensul definit exclusiv prin gândire.

Gândirea izolează o situație sau un eveniment şi-i pune eticheta de bun sau rău, ca şi cum ar avea o existență separată. O prea mare încredere în gândire duce la fragmentarea realității. Fragmentarea aceasta este o iluzie, dar ea pare foarte reală atunci când îi cădeți victime. Universul este un tot indivizibil în care toate lucrurile sunt legate între ele, în care nimic nu există în izolare.

Această legătură la nivel mai profund între toate lucrurile şi întâmplările implică faptul că etichetele mentale de „bun” şi „rău” sunt, în ultimă instanță, iluzorii. Ele presupun întotdeauna o perspectivă limitată, prin urmare adevărul lor este relativ şi temporar. Această realitate este ilustrată în povestea unui înțelept care a câştigat la loterie o maşină scumpă. Familia şi prietenii s-au bucurat foarte mult pentru el şi au venit să sărbătorească. „Grozav”, se entuziasmau ei. „Eşti atât de norocos.” Omul a zâmbit şi a răspuns: „Se poate.” Câteva săptămâni s-a bucurat de maşina cea nouă. Apoi, într-o zi, un şofer beat i-a izbit-o într-o intersecție, iar el a ajuns la spital cu mai multe răni. Familia şi prietenii au venit să-l vadă la spital şi i-au spus: „Ai avut un mare ghinion.” Şi de data aceasta, omul a zâmbit şi a spus: „Se poate.” Când încă era în spital, din cauza unei alunecări de teren casa i s-a prăbuşit, într-o noapte, în mare. Prietenii au venit iarăşi, în ziua următoare, şi i-au spus: „Ce noroc ai avut să te afli aici, în spital.” El a răspuns din nou: „Se poate.”

Acest „se poate” al înțeleptului semnifică un refuz de a judeca orice se întâmplă. În loc să judece, el acceptă ceea ce este şi se armonizează astfel în mod conştient cu ordinea superioară. El ştie că minții îi este adesea imposibil să înțeleagă care este locul sau scopul unui eveniment aparent întâmplător în contextul întregului. Dar nu există evenimente întâmplătoare, nici evenimente sau lucruri care există prin ele însele, în izolare. Atomii ce intră în componența corpului vostru au fost cândva în stele, iar cauzele celui mai mărunt eveniment sunt realmente infinite şi conectate cu întregul în moduri ce scapă înțelegerii. Dacă ați vrea să urmăriți cauza unui eveniment, ar trebui să vă întoarceți până la începuturile creației. Cosmosul nu este haotic. Însuşi cuvântul *cosmos* înseamnă ordine. Dar aceasta nu este o ordine pe care mintea omenească o poate înțelege vreodată, chiar dacă uneori o poate întrezări.

Când nu vă deranjează nimic din ceea ce vi se întâmplă

J. Krishnamurti, marele filozof şi învățător spiritual indian, a vorbit şi a călătorit aproape toată viața peste tot în lume, timp de mai bine de cincizeci de ani, în încercarea sa de a transmite prin cuvinte — care reprezintă conținutul — ceea ce este dincolo de cuvinte, dincolo de conținut. Într-unui din discursurile sale din ultima parte a vieții i-a surprins pe cei care-l ascultau atunci când

i-a întrebat: „Vreți să știți care e secretul meu?” Toți cei prezenți au devenit foarte atenți. Mulți dintre ei veneau să-l asculte de douăzeci sau treizeci de ani şi tot nu reuşeau să prindă esența învățăturilor lui. In sfârşit, după toți aceşti ani, maestrul avea să ofere cheia înțelegerii. „Iată secretul meu”, a continuat el. „Pe mine nu mă deranjează nimic din ceea ce mi se întâmplă.”

Şi fiindcă n-a oferit amănunte, am bănuiala că majoritatea celor care îl ascultau au rămas şi mai nedumeriți decât înainte, însă implicațiile acestei afirmații simple sunt profunde.

Ce implicații are faptul că nu mă deranjează ceea ce mi se întâmplă? Acest lucru implică o armonizare interioară cu ceea ce se întâmplă. „Ceea ce s întâmplă” se referă, desigur, la acest moment aşa cum este el, iar el întotdeauna este deja aşa cum este. Se referă la conținut, la forma pe care o îmbracă momentul acesta — singurul moment care există vreodată. A fi în armonie cu *ceea ce este* înseamnă a nu opune rezistență interioară față de ceea ce se întâmplă. Înseamnă a nu pune etichetele mentale de bun sau răi, ci a permite ca ceea ce este să existe pur şi simplu. Înseamnă oare aceasta că nu mai întreprindeți nimic pentru a induce schimbarea în viața voastră? Dimpotrivă. Când fundamentul pe care vă construiți acțiunile este armonizat în interior cu momentul prezent, acțiunile voastre primesc forță de la inteligența Vieții însăşi.

Într-adevăr?

Maestrul zen Hakuin trăia într-un oraş din Japonia. Oamenii îi acordau mult respect şi mulți veneau la el pentru a primi învățături spirituale. S-e întâmplat însă ca fiica adolescentă a vecinului de alături să rămână însărcinată. Când părinții ei au întrebat-o, cu furie şi dojană, cine este tatăl, ea a sfârşit prin a le spune că Hakuin, maestrul zen, era tatăl. Foarte furioşi, părinții s-au năpustit la Hakuin şi l-au anunțat cu urlete şi acuzații că fiica lor mărturisise că el era tatăl. Răspunsul lui a fost: „Într-adevăr?”.

Veştile despre scandal s-au împrăştiat în tot oraşul şi dincolo de el. Maestrul şi-a pierdut reputația, dar acest lucru nu l-a tulburat. Nimeni nu mai venea să-l vadă, el însă a rămas neclintit. Când s-a născut copilul, părinții fetei i l-au adus lui Hakuin. „Tu eşti tatăl, aşa că ai grijă de el.” Maestrul i-a acordat copilului o îngrijire plină de afecțiune. După ce s-a scurs un an, mama a mărturisit părinților ei, cuprinsă de remuşcări, că adevăratul tată al copilului era tânărul care lucra la măcelărie. Foarte necăjiți, aceşti s-au dus la Hakuin să-şi ceară scuze şi să primească iertarea lui. „Ne pare foarte rău. Am venit să luăm înapoi copilul. Fiica noastră ne-a mărturisit că nu tu eşti tatăl.” „Într-adevăr?” a fost tot ce a rostit acesta în timp ce le dădea copilul în brațe.

Maestrul răspunde exact în acelaşi mod falsităţii şi adevărului, veştilor proaste şi celor bune: „Într-adevăr?" El permite formei în care se manifestă momentul, fie ea bună sau rea, să fie aşa cum este şi în acest mod nu participă la drama umană. Pentru el există doar momentul acesta, iar momentul acesta este aşa cum este. El nu personalizează evenimentele. Nu este victima nimănui. Este atât de complet integrat în ceea ce se întâmplă, încât ceea ce se întâmplă nu mai are putere asupra lui. Doar dacă opuneţi rezistenţă faţă de ce se întâmplă sunteţi la mila evenimentelor, iar fericirea sau nefericirea vă vor fi determinate de mersul lumii.

Copilul primeşte îngrijire şi afecţiune. Răul se transformă în bine prin puterea atitudinii lipsite de rezistenţă. Răspunzând întotdeauna solicitării momentului prezent, el se desprinde de copil atunci când vine timpul s-o facă.

Imaginaţi-vă în treacăt cum ar fi reacţionat egoul pe parcursul diverselor etape ale desfăşurării acestor evenimente.

Egoul şi momentul prezent

Relaţia primordială, cea mai importantă din viaţa voastră este cea cu clipa de Acum sau, mai degrabă, cu orice formă pe care o îmbracă clipa de Acum, cu alte cuvinte ceea ce este sau ceea ce se întâmplă. Dacă relaţia voastră cu ceea ce este Acum este una disfuncţională, disfuncţia respectivă se va reflecta în fiecare relaţie şi fiecare situaţie cu care veniţi în contact. Egoul ar putea fi definit simplu în modul următor: o relaţie disfuncţională cu momentul prezent. Acum puteţi decide ce fel de relaţie vreţi să aveţi cu momentul prezent.

Odată ce aţi ajuns la un anumit nivel de conştiinţă (şi dacă citiţi acestea, e aproape sigur că aţi ajuns), aveţi capacitatea de a decide ce fel de relaţie vreţi să aveţi cu momentul prezent. Vreau ca momentul prezent să-mi fie prieten sau duşman? Momentul prezent este inseparabil de viaţă, aşadar în acest mod decideţi practic ce fel de relaţie vreţi să aveţi cu viaţa. Odată ce aţi decis că vreţi ca momentul prezent să vă fie prieten, prima mutare depinde de voi: deveniţi prietenoşi cu el, primiţi-l bine, indiferent în ce se deghizează şi în curând veţi vedea rezultatele. Viaţa devine prietenoasă cu voi; oamenii vă vin în ajutor, împrejurările devin cooperante. O singură decizie vă schimbă întreaga realitate. Dar va trebui să reluaţi acea decizie de fiecare dată — până când modul acesta de a trăi devine ceva natural.

Decizia de a face din momentul prezent un prieten reprezintă sfârşitul egoului. Egoul nu poate fi niciodată în armonie cu momentul prezent, adică în armonie cu viaţa, din moment ce însăşi natura lui îl constrânge să ignore, să opună rezistenţă sau să minimalizeze valoarea lui Acum. Egoul trăieşte pe seama timpului. Cu cât este egoul mai puternic, cu atât mai mult preia timpul

controlul asupra vieții voastre. Aproape fiecare gând pe care-l aveți privește în acest caz trecutul sau viitorul, iar sentimentul vostru de sine depinde de trecut în ceea ce privește identitatea voastră și de viitor în ceea ce privește împlinirea sa. Teama, anxietatea, așteptările, regretul, vinovăția, furia sunt disfuncții ale stării de conștiință aflate sub semnul timpului.

Egoul tratează momentul prezent în trei feluri: ca pe un mijloc către un scop, ca pe un obstacol sau ca pe un dușman. Să le luăm pe rând, astfel încât, atunci când regăsiți în voi tiparul respectiv, să-l puteți recunoaște și să luați din nou decizia adecvată.

Pentru ego, momentul prezent este, în cel mai bun caz, util doar ca un mijloc ce conduce spre un scop. El vă duce spre un moment viitor considerat a fi mai important, chiar dacă viitorul nu vine niciodată decât sub formă de moment prezent și nu este, prin urmare, nimic mai mult decât un gând din mintea voastră. Cu alte cuvinte, nu sunteți niciodată pe deplin aici, deoarece sunteți întotdeauna ocupați cu încercarea de a ajunge în altă parte.

Când tiparul acesta devine mai pronunțat — și aceasta se întâmplă foarte frecvent — momentul prezent este privit și tratat ca și cum ar fi un obstacol de trecut. Atunci apar nerăbdarea, frustrarea și stresul, iar în cadrul culturii noastre aceasta este realitatea de fiecare zi a oamenilor, starea lor normală. Viața, cea care există acum, este văzută ca o „problemă", iar lumea voastră este una plină de probleme ce trebuie rezolvate toate înainte de a putea fi fericiți, împliniți sau înainte de a începe să trăiți cu adevărat — cel puțin așa credeți voi. Problema este următoarea: în locul fiecărei probleme soluționate, apare o alta. Câtă vreme veți vedea momentul prezent ca pe un obstacol, problemele nu se pot sfârși. „Voi fi orice dorești să fiu", spune Viața sau clipa de Acum. „Te voi trata așa cum mă tratezi tu. Dacă mă vezi ca pe o problemă, voi fi o problemă pentru tine. Dacă mă tratezi ca pe un obstacol, voi fi un obstacol."

În cel mai rău caz, și această abordare este și ea foarte des întâlnită, momentul prezent este tratat ca un dușman. Când urâți ceea ce faceți, vă plângeți de ceea ce vă înconjoară, blestemați lucrurile care se întâmplă sau s-au întâmplat sau când dialogul vostru interior este alcătuit din expresii precum ar trebui și n-ar trebui, din învinovățiri și acuzații, atunci vă certați cu ceea ce *este,* vă certați cu ceea ce deja există ca realitate. Transformați Viața în dușman și Viața spune: „Dacă vrei război, vei avea război." Realitatea exterioară, care întotdeauna vă reflectă înapoi starea interioară, este atunci experimentată ca fiind ostilă.

O întrebare vitală pe care trebuie să v-o puneți frecvent este aceasta: în ce relație mă aflu eu cu momentul prezent? Apoi deveniți vigilenți ca să aflați răspunsul. Tratez clipa de Acum ca fiind doar un mijloc către îndeplinirea unui scop? O văd ca pe un obstacol? O transform într-un dușman? Din moment ce tot ce aveți vreodată este momentul prezent, din moment ce Viața este inseparabilă

de momentul de Acum, semnificația adevărată a întrebării este aceasta: care este relația mea cu Viața? întrebarea aceasta este o modalitate excelentă de demascare a egoului din voi şi de a vă aduce în starea de Prezență. Deşi întrebarea nu cuprinde în sine adevărul absolut (în ultimă instanță, eu şi momentul prezent sunt unul şi acelaşi lucru), ea reprezintă un indicator util către direcția bună. Puneți-vi-o adesea, până ce nu veți mai avea nevoie s-o faceți.

Cum depăşiți o relație disfuncțională cu momentul prezent? Lucrul cel mai important este să o vedeți în voi, în gândurile şi acțiunile voastre. În momentul în care vedeți, observați că relația voastră cu clipa de Acum este disfuncțională, sunteți prezenți. A vedea este sinonim cu apariția Prezenței, în momentul în care vedeți disfuncția, ea începe să se dizolve. Unor oameni li se întâmplă să izbucnească în râs când văd acest lucru. Odată cu viziunea respectivă vine şi puterea de a alege — alegerea de a spune da momentului de Acum, de a-l transforma în prietenul vostru.

Paradoxul timpului

La suprafață, momentul prezent este „ceea ce se întâmplă". Şi cum ceea ce se întâmplă este într-o continuă schimbare, se pare că fiecare zi din viața voastră constă din mii de momente în care se întâmplă diverse lucruri. Timpul este văzut ca o succesiune nesfârşită de momente, unele „bune", altele „rele". Însă dacă priviți mai îndeaproape, adică prin intermediul experienței voastre imediate, veți descoperi că nu sunt deloc mai multe momente. Descoperiți că întotdeauna este doar *momentul acesta.* Viața este întotdeauna acum. Întreaga voastră viață se desfăşoară în acest Acum constant. Chiar şi momentele trecute sau viitoare există doar atunci când vi le amintiți sau le anticipați, iar voi faceți acestea gândindu-vă la ele în singurul moment care există: cel de față.

Atunci de ce pare că ar fi vorba despre mai multe momente? Deoarece momentul prezent este confundat cu ceea ce se întâmplă, confundat cu conținutul. Spațiul lui Acum este confundat cu ceea ce se întâmplă în acel spațiu. Confundarea momentului prezent cu conținutul dă naştere nu doar iluziei timpului, ci şi iluziei egoului.

Întâlnim aici un paradox. Cum putem, pe de o parte, să negăm realitatea timpului? Aveți nevoie de timp pentru a vă deplasa de colo până dincolo, pentru a pregăti masa, pentru a ridica o casă, pentru a citi cartea aceasta. Aveți nevoie de timp pentru a creşte, pentru a învăța lucruri noi. Orice faceți pare să ia timp. Toată lumea este supusă legilor lui, iar în final, „timpul acesta neîndurător şi tiran", după cum spune Shakespeare, vă va ucide. L-ați putea compara cu un râu învolburat care vă duce cu el sau cu un foc ce arde totul.

De curând, m-am întâlnit cu nişte prietene vechi, o familie pe care n-o mai văzusem de mult şi am fost şocat la vederea lor. Era cât pe ce să le întreb: „V-ați îmbolnăvit? Ce s-a întâmplat? Cine

v-a făcut asta?" Mama, care mergea sprijinită într-un baston, părea că s-a împuţinat la statură, faţa i se zbârcise ca un măr învechit. Fiica, pe care de la ultima întâlnire mi-o aminteam plină de energie, de entuziasm şi de aşteptările caracteristice tinereţii, părea acum uzată, obosită de creşterea a trei copii. Atunci mi-am amintit: trecuseră aproape treizeci de ani de când ne întâlniserăm ultima dată. Timpul era cel care le făcuse toate acestea. Şi sunt sigur că şi ele au fost la fel de şocate la vederea mea.

Totul pare să fie supus legilor timpului şi totuşi totul pare să se întâmple în clipa de Acum. Acesta este paradoxul. Oriunde priviţi, găsiţi nenumărate probe *indirecte* privitoare la realitatea timpului — un măr în descompunere, faţa voastră privită în oglinda din baie comparată cu faţa voastră dintr-o fotografie de acum treizeci de ani — însă nu găsiţi niciodată vreo probă *directă,* nu experimentaţi timpul în sine. Întotdeauna experimentaţi doar momentul prezent sau, mai degrabă, ceea ce se întâmplă în el. Dacă mergeţi doar pe probă directă, atunci nu există timp, iar clipa de Acum este tot ce există şi a existat vreodată.

Eliminând timpul

Nu puteţi face din starea fără de ego un scop în viitor pe care apoi să vă străduiţi să-l atingeţi. Nu veţi găsi decât şi mai multă nemulţumire, mai mult conflict interior, căci întotdeauna vi se va părea că n-aţi ajuns încă, n-aţi „atins" starea aceea încă. Atunci când eliberarea de ego reprezintă scopul vostru în viitor vă veţi acorda mai mult timp pentru atingerea lui, iar mai mult timp înseamnă mai mult ego. Priviţi cu atenţie pentru a vedea dacă nu cumva această căutare spirituală nu este o formă deghizată de ego. Chiar şi încercarea de a scăpa de „sinele" vostru poate fi o căutare deghizată, tot de ordin cantitativ, asta în cazul în care eliberarea de „sine" este transformată într-un obiectiv viitor. A vă acorda vouă înşivă mai mult timp înseamnă mai exact: a vă acorda vouă „înşivă" — adică sinelui vostru — mai mult timp. Timpul, adică trecutul şi viitorul, este cel pe seama căruia trăieşte sinele artificial fabricat de minte, egoul, iar timpul este în mintea voastră. Nu are o existenţă obiectivă „acolo, afară". Este o structură mentală necesară percepţiei senzoriale, indispensabilă în scopuri practice, dar totodată cea mai mare piedică în cunoaşterea de sine. Timpul este dimensiunea orizontală a vieţii, stratul de suprafaţă al realităţii. Mai există şi dimensiunea verticală a profunzimii, accesibilă doar prin poarta momentului prezent.

Aşadar, în loc să vă adăugaţi timp, daţi la o parte timpul. Eliminarea timpului din conştiinţa voastră înseamnă eliminarea egoului. Aceasta este singura practică spirituală adevărată.

Când vorbim de eliminarea timpului nu ne referim, desigur, la timpul marcat de limbile ceasului, acesta fiind util în scopuri practice precum stabilirea unei întâlniri sau planificarea unei

călătorii. Activitățile noastre alături de ceilalți ar fi aproape imposibile fără un ceas. Noi vorbim despre eliminarea timpului psihologic, care reprezintă preocuparea necontenită a minții egotice față de trecut şi viitor şi opunerea ei față de contopirea cu viața prin armonizarea cu *ceea ce este,* în mod inevitabil, în momentul prezent.

Ori de câte ori un nu uzual spus vieții se transformă într-un da, ori de câte ori îi permiteți momentului acestuia să fie aşa cum este, dizolvați timpul şi egoul. Ca să supraviețuiască, egoul trebuie să facă în aşa fel încât timpul — trecutul şi viitorul — să fie mai important decât momentul prezent. Egoul nu poate tolera prietenia cu momentul prezent, cu excepția unor scurte momente imediat următoare obținerii a ceea ce şi-a dorit. Dar nimic nu poate satisface egoul pe termen lung. Câtă vreme el este cel care vă conduce viața, veți dispune de două modalități prin care să fiți nefericiți. Să nu primiți ceea ce vă doriți este una dintre ele. Să primiți ceea ce vă doriți este cealaltă.

Orice există sau se întâmplă este o formă pe care o îmbracă clipa de Acum. Dacă îi opuneți rezistență interioară, forma, adică lumea, devine o barieră de netrecut ce vă separă de ceea ce sunteți dincolo de formă, vă separă de Viața unică, lipsită de formă, care e totuna cu voi. Atunci când răspundeți cu un da interior formei lui Acum, însăşi forma aceea devine poarta către ceea ce este fără de formă. Separarea dintre lume şi Dumnezeu se topeşte.

Atunci când reacționați împotriva formei pe care o ia Viața în momentul de față, când tratați clipa de Acum ca pe un mijloc, un obstacol sau un duşman, vă consolidați propria voastră identitate formală, egoul. De aici provine reactivitatea egoului. Ce este reactivitatea? Dependența de reacție. Cu cât sunteți mai reactivi, cu atât vă încâlciți mai tare în formă. Cu cât vă identificați mai mult cu forma, cu atât mai puternic devine egoul. Ființa voastră nu mai străluceşte atunci de dincolo de formă — sau o face doar foarte puțin.

Dacă nu opuneți rezistență față de formă, ceea ce există în voi dincolo de formă apare ca o Prezență atotcuprinzătoare, o putere tăcută cu mult mai mare decât identitatea voastră formală de scurtă durată, persoana. Ea reprezintă ceea ce sunteți într-un mod mai profund decât orice altceva din lumea formelor.

Visul şi visătorul

Absența rezistenței reprezintă cheia către cea mai mare putere din univers. Datorită ei, conştiința (spiritul) este eliberată din închisoarea formei. Absența rezistenței interioare față de formă — față de ceea ce este sau se întâmplă — înseamnă negarea realității absolute a formei. Opunerea de rezistență face ca lumea şi lucrurile lumeşti să pară mai reale, mai solide şi mai

trainice decât sunt, între acestea incluzând şi propria voastră identitate formală, egoul. Ea înzestrează lumea şi egoul cu o pondere şi o importanță absolute, care vă determină să vă luați pe voi înşivă şi lumea foarte în serios. Jocul formelor este atunci interpretat în mod eronat ca o luptă pentru supraviețuire, iar dacă aceasta este percepția voastră, atunci ea devine şi realitatea voastră.

Numeroasele lucruri care se întâmplă, numeroasele forme pe care le îmbracă viața au o natură efemeră. Toate sunt trecătoare. Lucruri, corpuri şi egouri, evenimente, situații, gânduri, emoții, dorințe, ambiții, temeri, drame... toate acestea vin, pretind a fi mai importante decât orice şi dispar înainte să vă dați seama, topindu-se în neantul din care au venit. Au fost vreodată reale? Au fost vreodată altceva decât un vis, visul formelor?

Dimineața, după ce ne trezim, visul de peste noapte se evaporă, iar noi spunem: „Ah, n-a fost decât un vis. N-a fost real.” Dar ceva din visul acela trebuie să fi fost real, altfel n-ar fi putut exista. În apropierea morții s-ar putea să privim înapoi spre viața noastră şi să ne întrebăm dacă n-a fost cumva doar un alt vis. Chiar în acest moment ați putea privi înapoi spre concediul de anul trecut sau spre drama petrecută ieri şi ați putea vedea că sunt foarte asemănătoare cu visul de noaptea trecută.

Există visul, şi există cel care îl visează. Visul este un joc de scurtă durată al formelor; este lumea — relativ reală, nu reală la modul absolut. Apoi există cel care visează, realitatea absolută în care formele vin şi pleacă. Cel care visează nu este persoana. Persoana face parte din vis. Cel care visează este substratul în care apare visul, cel care face posibil visul. Este absolutul din spatele relativului, atemporalul din spatele timpului, conştiința din interiorul şi din spatele formei. Cel care visează este conştiința însăşi — ceea ce sunteți.

Scopul nostru actual este să ne trezim în interiorul visului. Atunci când suntem treji în vis, drama pământească creată de ego îşi găseşte sfârşitul şi un vis blând şi minunat îi ia locul. Aceasta este pământul cel nou.

Trecând dincolo de limitări

În viața fiecărui om vine o vreme când începe să urmărească dezvoltarea şi expansiunea sa la nivel de formă. De pildă, atunci când vă străduiți să depăşiți o limitare pe care o reprezintă slăbiciunea fizică sau precaritatea situației financiare, când dobândiți noi abilități şi cunoştințe sau atonei când, prin intermediul acțiunii creative, aduceți în acesta lume ceva nou, care oferă o calitate în plus vieții voastre şi vieții celorlalți. Poate fi vorba despre o bucată muzicală sau o operă de artă,

o carte, un serviciu pe care-l oferiți, o funcție pe care o îndepliniți, o afacere sau organizație căreia îi puneți bazele sau în sprijinul căreia vă aduceți o contribuție vitală.

Atunci când sunteți prezenți, când atenția voastră este totală, Acum, Prezența aceasta va curge în ceea ce faceți şi va aduce o transformare. Va aduce forță şi o calitate superioară. Sunteți prezenți atunci când ceea ce faceți nu este înainte de toate un mijloc pentru atingerea unui scop (bani, prestigiu, câştigarea unei competiții), ci reprezintă în sine o împlinire; sunteți prezenți atunci când puneți bucurie şi viață în ceea ce faceți. Şi sigur că nu puteți fi prezenți dacă nu deveniți prietenii momentului prezent. Aceasta este baza acțiunii eficiente, necontaminată de negativitate.

Formă înseamnă limitare. Ne aflăm aici nu doar pentru experiența limitării, ci şi pentru a ne ridica gradul de conştiință dincolo de limitare. Există limitări ce pot fi depăşite la nivel exterior. Pot exista în viața voastră şi limitări cu care trebuie să învățați să trăiți. Acestea pot fi depăşite doar în interior. Toți oamenii le întâlnesc mai devreme sau mai târziu. Limitările acelea pot fie să vă mențină captivii unor reacții de tip egoist, ceea ce înseamnă o mare nefericire, fie să vă determine să vă ridicați deasupra lor în interiorul vostru prin abandonul lipsit de compromisuri față de ceea ce este. Aceasta este învățătura pe care ne-o prilejuiesc ele. Starea de abandon deschide dimensiunea verticală în viața voastră, dimensiunea adâncimii. Din această dimensiune se va ivi atunci ceva în lume, ceva de o valoare infinită care altfel ar fi rămas nemanifestat. Unii dintre cei care au cedat în fața unei limitări severe au devenit vindecători sau învățători spirituali. Alții lucrează în mod altruist pentru a alina suferința semenilor sau pentru a aduce un dar creativ acestei lumi.

Spre sfârşitul anilor 1970, luam în fiecare zi prânzul cu unul sau doi prieteni la bufetul secției postuniversitare din cadrul Cambridge University, unde studiam. Uneori, la masa de alături stătea un bărbat în scaun cu rotile, de obicei însoțit de trei sau patru oameni. Intr-una din zile, pe când stătea la o masă direct în fața mea, nu m-am putut abține să nu-l cercetez mai amănunțit cu privirea şi am fost şocat de ceea ce am văzut. Părea aproape complet paralizat. Corpul îi era atrofiat, capul îi cădea mereu în față. Unul dintre cei care îl însoțeau îi introducea cu grijă mâncarea în gură, iar o mare parte din aceasta cădea înapoi pe o farfurie micuță ținută sub bărbia lui de către o altă persoană. Din când în când, bărbatul țintuit în scaunul cu rotile bombănea sunete neinteligibile, iar cineva stătea cu urechea aproape de gura lui şi apoi interpreta într-un mod uluitor ceea ce încercase el să spună.

Mai târziu l-am întrebat pe prietenul meu dacă ştia cine este. „Sigur”, mi-a răspuns el, „este profesor de matematică, iar cei care sunt cu el sunt absolvenții care urmează cursurile postuniversitare predate de el. Are o boală a neuronilor care răspund de motricitate, care duce la

paralizia progresivă a fiecărei părți a corpului. I s-au mai dat cel mult cinci ani de trăit. Probabil că este cea mai îngrozitoare soartă care se poate abate asupra unei ființe umane.”

După câteva săptămâni s-a întâmplat ca atunci când eu ieşeam din clădire, el să intre. Privirile ni s-au întâlnit în timp ce țineam uşa deschisă ca să poată trece cu scaunul său electric. Am văzut cu surprindere că avea ochii senini. În ei nu era nicio urmă de nefericire. Mi-am dat imediat seama că renunțase să opună rezistență; trăia în abandon.

După câțiva ani, cumpărând de la un chioşc un ziar, l-am văzut cu uimire pe prima pagină a unei cunoscute publicații internaționale de ştiri. Nu numai că era încă în viață, dar devenise între timp cel mai faimos fizician teoretician din lume, Stephen Hawking. Un rând minunat din articol confirma ceea ce simțisem când îl privisem în ochi, în urmă cu mulți ani. Vorbind despre viața lui, spunea (acum cu ajutorul sintetizatorului de voce): „Cine şi-ar fi putut dori mai mult?”

Bucuria Ființării

Nefericirea sau negativitatea reprezintă o boală pe planeta noastră. Ceea ce este poluarea la nivel exterior, este negativitatea în plan interior. Este prezentă pretutindeni, nu doar în cazul oamenilor care nu au îndeajuns, ci chiar mai mult în cazul celor care au mai mult decât suficient. Surprinzător? Nu. Cei cu stare se identifică şi mai profund cu forma, se pierd mai mult în conținut, cad mai uşor în capcana egoului.

Oamenii cred că fericirea lor depinde de ceea ce se întâmplă, adică depinde de formă. Ei nu realizează că întâmplarea reprezintă lucrul cel mai instabil din univers, mereu supus schimbării. În viziunea lor, momentul prezent este ori tulburat de ceva ce s-a întâmplat şi n-ar fi trebuit să se întâmple, ori incomplet — pentru că ceva ce ar fi trebuit să se întâmple, nu s-a întâmplat. În acest fel, ei ratează perfecțiunea mai profundă inerentă vieții înseşi, o perfecțiune ce întotdeauna există deja, dincolo de ceea ce se întâmplă sau nu se întâmplă, dincolo de formă. Acceptați momentul prezent şi găsiți perfecțiunea aceea mai adâncă decât orice formă şi neatinsă de timp.

Bucuria Ființării, care este singura fericire adevărată, nu poate ajunge la voi prin intermediul niciunei forme, averi, realizări, persoane sau eveniment — prin nimic din cele ce se întâmplă. Bucuria aceea nu poate *veni* la voi — niciodată. Ea izvorăşte din dimensiunea fără de formă din interiorul vostru, din conştiința însăşi; astfel, este una cu ceea ce sunteți.

Permiteți diminuarea egoului

Egoul este întotdeauna în gardă împotriva a orice percepe el ca având efect de diminuare asupra sa. Mecanismele sale automate de remediere intră în funcțiune pentru a reabilita forma mentală de „eu". Când cineva mă acuză sau mă critică, egoul simte că se petrece o diminuare a sinelui şi imediat încearcă să-şi remedieze sentimentul de sine diminuat recurgând la autojustificare, apărare sau învinovățire. Pentru ego este irelevant dacă cealaltă persoană are sau nu dreptate. El este mult mai interesat de conservarea sinelui decât de adevăr. Aceasta este conservarea formei psihologice de „eu". Chiar şi un lucru normal — precum a urla la rândul vostru către un alt şofer care vă face „idiot" — este un mecanism automat şi inconştient de remediere a egoului. Unul dintre cele mai des întâlnite astfel de mecanisme îl reprezintă furia, datorită căreia egoul devine, pentru scurt timp, bombastic, uriaş. Toate mecanismele de remediere au un sens pentru ego, dar ele sunt de fapt disfuncționale. Cele mai extreme din punctul de vedere al disfuncției pe care o implică sunt violența fizică şi autoamăgirea sub forma fanteziilor de grandoare.

O practică spirituală puternică constă în a permite diminuarea egoului atunci când se iveşte ocazia, nemaiîncercând să îl reabilitați. Vă recomand să aveți această experiență din când în când. De exemplu, când cineva vă critică, vă învinovățeşte sau vă insultă, în loc să-i răspundeți pe loc în acelaşi mod sau în loc de a vă apăra — nu întreprindeți nimic. Permiteți imaginii de sine să rămână diminuată şi apoi urmăriți cu atenție ce simțiți adânc în interiorul vostru. Timp de câteva secunde s-ar putea să aveți un sentiment de disconfort, ca şi cum vi s-ar fi micşorat dimensiunile. După care ați putea simți în interior un spațiu foarte viu. Nu v-ați micşorat deloc. În realitate, v-ați dilatat. În acel punct, există posibilitatea să realizați un lucru uimitor: atunci când aparent vă diminuați în vreun fel, dar ca răspuns nu manifestați absolut nicio reacție nici în plan exterior, nici în interiorul vostru, veți realiza că nimic real nu s-a diminuat, că devenind „mai puțin", deveniți în fapt mai mult. Când nu mai apărați şi nu mai încercați să vă consolidați forma, faceți pasul în afara identificării cu forma, cu imaginea de sine mentală. Devenind mai puțin (în percepția egoului), suferiți de fapt o expansiune şi creați spațiu pentru ca Ființa să-şi facă apariția. Atunci poate străluci prin forma vizibil slăbită adevărata putere, ceea ce sunteți dincolo de formă. Acesta este mesajul lui Isus atunci când spune: „Lepădați-vă de voi înşivă" sau „întoarceți şi obrazul celălalt."

Aceasta nu înseamnă, desigur, că îi invitați pe ceilalți să vă agreseze sau că vă transformați în victimele oamenilor inconştienți. Pot exista situații în care să fie necesar să îi spuneți cuiva răspicat să se „dea la o parte". Lipsite de defensivitatea caracteristică egoului, cuvintele voastre vor

avea putere, dar nu şi forță reactivă. La nevoie, puteți spune cuiva un nu clar şi ferm, iar acesta va fi ceea ce numesc eu un „nu de calitate superioară”, lipsit de orice negativitate.

Dacă vă mulțumiți cu faptul de a nu fi cineva în mod deosebit, de a nu ieşi în evidență, atunci vă armonizați cu puterea universului. Ceea ce pentru ego pare slăbiciune, reprezintă de fapt singura putere adevărată. Acest adevăr spiritual este diametral opus valorilor culturii noastre contemporane şi modurilor în care condiționează ea comportamentului oamenilor.

În loc să încercați să fiți un munte — ne învață străvechiul *Tao Te Ching* — „Fiți valea universului”. În acest mod, sunteți restituiți întregului şi astfel „toate lucrurile vor veni la voi”.

Similar, într-una din parabolele sale Isus ne învață: „Ci, când vei fi chemat, mergând aşează-te în cel din urmă loc, ca atunci când va veni cel ce te-a chemat, el să-ți zică: Prietene, mută-te mai sus. Atunci vei avea cinstea în fața tuturor celor care vor şedea împreună cu tine. Căci oricine se înalță pe sine se va smeri, iar cel care se smereşte, pe sine se va înălța”.

Un alt aspect al acestei practici îl reprezintă înfrânarea tendinței de a vă consolida sinele fălindu-vă, dorindu-vă să vă faceți remarcați, să fiți speciali, să produceți impresie sau să cereți atenție. Din când în când, puteți să vă înfrânați şi impulsul de a vă exprima părerea atunci când toți cei din jur o formulează pe a lor. Vedeți cum vă veți simți.

Precum în exterior, aşa şi în interior

Atunci când priviți noaptea cerul senin, ați putea foarte uşor realiza un adevăr totodată extrem de simplu şi extraordinar de profund. Ce vedeți? Luna, planetele, stelele, fâşia luminoasă reprezentată de Calea Lactee, eventual o cometă sau chiar galaxia vecină Andromeda, situată la o distanță de două milioane de ani-lumină. Aşa este, dar dacă simplificați şi mai mult, ce vedeți? Obiecte care plutesc în spațiu. Aşadar, din ce este constituit universul? Din obiecte şi spațiu.

Dacă nu rămâneți fără cuvinte atunci când priviți spațiul într-o noapte senină înseamnă că nu vă uitați cu adevărat, nu sunteți total conştienți de vastitatea a ceea ce este acolo. Probabil că vă uitați doar la obiecte şi, eventual, căutați să le numiți. Dacă v-ați simțit vreodată copleşiți în timp ce priveați spațiul, dacă ați simțit chiar un respect profund în fața acestui mister de neînțeles, înseamnă că pentru o clipă ați anulat dorința de a explica, de a eticheta şi ați devenit conştienți nu doar de obiectele din spațiu, ci şi de profunzimea infinită a spațiului însuşi. Şi mai înseamnă că ați devenit suficient de liniştiți în interior pentru a observa vastitatea în care există aceste nenumărate lumi. Sentimentul copleşitor nu este dat de faptul că există miliarde de lumi acolo, afară, ci de adâncimea care le conține pe toate.

Desigur, nu puteți vedea spațiul, nici nu-l puteți auzi, atinge sau mirosi, atunci cum de puteți şti că există? Această întrebare ce pare logică conține deja în ea o eroare fundamentală. Esența spațiului este neantul, aşadar el nu „există" în sensul normal al cuvântului. Doar lucrurile — formele — există. Chiar şi faptul de a-l numi spațiu poate induce în eroare: numindu-l, îl transformați într-un obiect.

Să formulăm ideea astfel: în voi există ceva care are afinitate cu spațiul, de aceea puteți fi conştienți de el. Conştienți de el? Nici exprimarea aceasta nu este în totalitate adevărată, căci cum puteți fi conştienți de spațiu, dacă nu există nimic de care să fiți conştienți?

Răspunsul este simplu şi în acelaşi timp profund. Atunci când sunteți conştienți de spațiu, nu sunteți în realitate conştienți de nimic, în afară de conştiința însăşi — spațiul interior al conştiinței. Prin voi, universul devine conştient de el însuşi!

Când ochii nu găsesc nimic de văzut, acel nimic este perceput ca spațiu. Când urechile nu găsesc nimic de auzit, acel nimic este perceput ca linişte. Când simțurile, menite să perceapă formă, întâlnesc absența formei, conştiința fără de formă care se află în spatele percepției şi face posibilă orice percepție şi orice experiență nu mai este eclipsată de formă. Atunci când contemplați profunzimea nepătrunsă a spațiului sau ascultați liniştea din primele ore ale dimineții, chiar înainte de răsărit, ceva din voi rezonează cu ele ca şi cum le-ar recunoaşte. Atunci simțiți profunzimea vastă a spațiului ca pe propria voastră profunzime şi ştiți că liniştea neprețuită lipsită de formă reprezintă ceea ce sunteți voi, dar la un nivel mai profund decât oricare dintre lucrurile care formează conținutul vieții voastre.

Upanishadele, scripturile străvechi ale Indiei, indică acelaşi adevăr prin următoarele cuvinte:

„Ceea ce nu se poate vedea cu ochiul, dar datorită căruia ochiul poate să vadă: cunoaşteți că doar acela e Brahman Spiritul şi nu ceea ce adoră oamenii aici.

Ceea ce nu poate fi auzit cu urechea, dar datorită căruia urechea poate să audă: cunoaşteți că doar acela e Brahman Spiritul şi nu ceea ce adoră oamenii aici...

Ceea ce nu poate fi gândit cu mintea, dar datorită căruia mintea poate să gândească: cunoaşteți că doar acela e Brahman Spiritul şi nu ceea ce adoră oamenii aici."

Dumnezeu, spune scriptura, este conştiință fără de formă şi esența a ceea ce sunteți. Orice altceva este formă, este „ceea ce adoră oamenii".

Dubla realitate a universului, constituită din lucruri şi spaţiu — materie şi neant — este şi realitatea voastră. O viaţă omenească sănătoasă, echilibrată şi fructuoasă este un dans între cele două dimensiuni care formează realitatea: formele şi spaţiul. Majoritatea oamenilor sunt atât de identificaţi cu dimensiunea formelor, cu percepţiile simţurilor, cu gândurile şi emoţiile, încât din vieţile lor lipseşte jumătatea vitală, ascunsă. Identificarea lor cu forma îi menţine în captivitatea egoului.

Ceea ce vedeţi, auziţi, simţiţi, atingeţi sau gândiţi este doar jumătate de realitate, ca să spunem aşa. Este forma. În învăţăturile lui Isus este denumită, simplu, „lumea", iar cealaltă dimensiune este „împărăţia cerurilor" sau „viaţa veşnică".

Aşa cum spaţiul permite tuturor lucrurilor să existe şi aşa cum fără linişte n-ar putea exista sunet, nici voi n-aţi putea exista fără dimensiunea vitală lipsită de formă, care reprezintă esenţa a ceea ce sunteţi. Am putea spune „Dumnezeu", dacă acest cuvânt n-ar fi fost atât de greşit folosit. Prefer să-i spun Fiinţă. Fiinţa este anterioară existenţei. Existenţa este formă, conţinut, „ceea ce se întâmplă". Existenţa este prim-planul vieţii; Fiinţa este fundalul, ca să spunem aşa.

Boala colectivă a umanităţii este aceea că oamenii sunt atât de absorbiţi de ceea ce se întâmplă, atât de hipnotizaţi de lumea formelor fluctuante, atât de captivaţi de conţinutul vieţii lor încât au uitat esenţa, cea care este dincolo de conţinut, dincolo de formă, dincolo de gândire. Sunt atât de devoraţi de timp, încât au uitat eternitatea, care este originea lor, casa lor, destinul lor. Eternitatea este realitatea vie a ceea ce sunteţi.

În urmă cu câţiva ani, când am vizitat China, în vârful unui munte de lângă Guilin am văzut o stupă. Avea înscrise litere aurite proeminente, aşa că am întrebat-o pe gazda mea ce însemnau. „Înseamnă «Buddha»", mi-a răspuns. „Şi de ce sunt două litere şi nu una?" am întrebat. „Una", mi-a explicat, înseamnă «om». Cealaltă înseamnă «nu». Iar cele două împreună înseamnă «Buddha»". Am fost uluit. Literele corespunzătoare lui Buddha deja conţineau întreaga învăţătură a lui Buddha, iar pentru cei care au ochi să vadă, ele conţin secretul vieţii. Iată cele două dimensiuni care compun realitatea, lucrurile şi neantul, formele şi negarea formelor, ceea ce atestă că nu sunteţi forma.

C A P I T O L U L   O P T

Descoperirea spațiului interior

O străveche poveste sufită ne spune că într-un ținut din Orientul Mijlociu trăia cândva un rege care veşnic oscila între fericire şi deznădejde. Cel mai neînsemnat lucru îi provoca supărare mare sau reacții extreme, iar fericirea se transforma repede în dezamăgire şi disperare. A venit şi timpul când regele s-a simțit obosit de el însuşi şi de viața lui şi a început să caute o cale de ieşire. A trimis după un înțelept care trăia în regatul lui şi care avea renumele de a fi iluminat. Când înțeleptul a sosit, regele i-a spus: „Vreau să fiu asemenea ție. Îmi poți da ceva care să-mi ofere echilibru, seninătate şi înțelepciune? îți voi plăti cât îmi vei cere.” Înțeleptul a răspuns: „Cred că ți-aş putea fi de ajutor. Dar prețul este atât de mare încât tot regatul nu ți-ar ajunge ca să-l plăteşti. De aceea îți voi da remediul în chip de cadou, dacă îi vei acorda respectul cuvenit.” Regele l-a asigurat de acest lucru, iar omul a plecat. Câteva săptămâni mai târziu s-a întors şi i-a înmânat regelui o cutie ornamentată şi incrustată cu jad. Regele a deschis cutia şi a găsit înăuntru un inel din aur, simplu, pe care erau înscrise nişte litere. Regele a citit: *Şi aceasta va trece.* „Care este semnificația?”, a întrebat regele. Înțeleptul i-a spus: „Poartă mereu inelul acesta. Indiferent ce se întâmplă, înainte să etichetezi cu cuvintele bun sau rău, atinge acest inel şi citeşte ceea ce este scris. În felul acesta vei fi mereu în pace.”

Şi aceasta va trece. Ce anume face ca aceste cuvinte simple să aibă atâta putere? La o privire superficială poate părea că, deşi cuvintele acestea vor oferi mângâiere în situațiile grele, ele ar diminua totodată bucuria produsă de lucrurile bune ale vieții. „Nu fi prea fericit, pentru că nu va dura.” Iată ce par să spună într-o situație percepută ca bună.

Întreaga importanță a acestor cuvinte devine limpede atunci când le privim în contextul altor două povestiri despre care am vorbit mai înainte. Povestea maestrului zen, cel al cărui răspuns era întotdeauna „într-adevăr?”, arată binele care rezultă din lipsa rezistenței interioare față de evenimente, adică din punerea în acord cu ceea ce se întâmplă. Povestea bărbatului al cărui răspuns era invariabil un laconic „Se poate” ilustrează înțelepciunea de a nu judeca, iar povestea inelului se referă la lipsa caracterului permanent al situațiilor — realizarea acestei lipse de permanență duce la lipsa de ataşament. A nu opune rezistență, a nu judeca, a nu vă ataşa, acestea sunt cele trei aspecte ale adevăratei libertăți şi ale unei vieți iluminate.

Cuvintele înscrise pe inel nu spun că n-ar trebui să vă bucurați de ceea ce este bun în viață, dar nici nu au doar rolul de a oferi mângâiere în suferință. Scopul lor este mai profund: acela de a

vă face conştienţi de efemeritatea fiecărei situaţii, efemeritate datorată faptului că orice formă, fie ea rea sau bună, este trecătoare. Când deveniţi conştienţi de faptul că toate formele sunt trecătoare, ataşamentul vostru faţă de ele scade, iar voi încetaţi, într-o anumită măsură, să vă mai identificaţi cu ele. A fi detaşat nu înseamnă că nu vă mai puteţi bucura de ceea ce are lumea bun de oferit. De fapt, vă veţi bucura chiar mai mult. Odată ce vedeţi şi acceptaţi că toate lucrurile sunt trecătoare şi inevitabil supuse schimbării, vă puteţi bucura de plăcerile lumii atât cât durează ele, fără teama că le pierdeţi, fără neliniştea legată de viitor. Când sunteţi detaşaţi, vă situaţi pe o poziţie avantajoasă, de unde priviţi evenimentele vieţii voastre fără a mai fi captivii lor. Deveniţi asemenea unui astronaut care vede planeta Pământ înconjurată de vastitatea spaţiului şi realizează un adevăr paradoxal: pământul este preţios, dar în acelaşi timp insignifiant. Admiţând că *Şi aceasta va trece* deveniţi detaşaţi, iar împreună cu detaşarea apare şi o altă dimensiune în viaţa voastră — spaţiul interior. Detaşarea, alături de lipsa judecării şi a rezistenţei interioare vă oferă accesul la dimensiunea respectivă.

Atunci când nu mai sunteţi total identificaţi cu formele, conştiinţa — ceea ce sunteţi — este eliberată din întemniţarea ei în formă. Eliberarea aceasta înseamnă apariţia spaţiului interior. El vine ca o linişte, o subtilă pace adânc înrădăcinată înăuntrul vostru, una care rămâne şi în situaţii aparent rele. *Şi aceasta va trece.* Brusc, în jurul evenimentului există spaţiu. Există spaţiu şi în jurul emoţiilor pozitive şi negative, chiar şi în jurul durerii. Şi, mai presus de toate, există spaţiu între gândurile voastre. Iar în spaţiul acesta ia naştere un sentiment de pace care nu aparţine „acestei lumi", căci lumea aceasta este formă, iar pacea este spaţiu. Aceasta este pacea lui Dumnezeu.

Acum puteţi savura şi onora lucrurile acestei lumi fără să le atribuiţi o semnificaţie şi o importanţă pe care nu le au. Puteţi lua parte la dansul creaţiei şi puteţi fi activi fără să nutriţi ataşament faţă de rezultat şi fără să formulaţi cerinţe exagerate de la lumea aceasta: împlineşte-mă, adu-mi fericirea, fă-mă să mă simt în siguranţă, spune-mi cine sunt. Lumea nu vă poate da toate acestea, iar când nu mai aveţi astfel de aşteptări, toată suferinţa autoindusă se sfârşeşte. Toată această suferinţă este cauzată de o supraevaluare a formelor şi o lipsă de conştientizare a dimensiunii spaţiului interior. Când dimensiunea aceasta este prezentă în viaţa voastră, vă puteţi bucura de lucruri, de experienţe şi de să etichetezi cu cuvintele bun sau rău, atinge acest inel şi citeşte ceea ce este scris. În felul acesta vei fi mereu în pace."

Şi aceasta va trece. Ce anume face ca aceste cuvinte simple să aibă atâta putere? La o privire superficială poate părea că, deşi cuvintele acestea vor oferi mângâiere în situaţiile grele, ele

ar diminua totodată bucuria produsă de lucrurile bune ale vieții. „Nu fi prea fericit, pentru că nu va dura.” Iată ce par să spună într-o situație percepută ca bună.

Întreaga importanță a acestor cuvinte devine limpede atunci când le privim în contextul altor două povestiri despre care am vorbit mai înainte. Povestea maestrului zen, cel al cărui răspuns era întotdeauna „într-adevăr?”, arată binele care rezultă din lipsa rezistenței interioare față de evenimente, adică din punerea în acord cu ceea ce se întâmplă. Povestea bărbatului al cărui răspuns era invariabil un laconic „Se poate” ilustrează înțelepciunea de a nu judeca, iar povestea inelului se referă la lipsa caracterului permanent al situațiilor — realizarea acestei lipse de permanență duce la lipsa de ataşament. A nu opune rezistență, a nu judeca, a nu vă ataşa, acestea sunt cele trei aspecte ale adevăratei libertăți şi ale unei vieți iluminate.

Cuvintele înscrise pe inel nu spun că n-ar trebui să vă bucurați de ceea ce este bun în viață, dar nici nu au doar rolul de a oferi mângâiere în suferință. Scopul lor este mai profund: acela de a vă face conştienți de efemeritatea fiecărei situații, efemeritate datorată faptului că orice formă, fie ea rea sau bună, este trecătoare. Când deveniți conştienți de faptul că toate formele sunt trecătoare, ataşamentul vostru față de ele scade, iar voi încetați, într-o anumită măsură, să vă mai identificați cu ele. A fi detaşat nu înseamnă că nu vă mai puteți bucura de ceea ce are lumea bun de oferit. De fapt, vă veți bucura chiar mai mult. Odată ce vedeți şi acceptați că toate lucrurile sunt trecătoare şi inevitabil supuse schimbării, vă puteți bucura de plăcerile lumii atât cât durează ele, fără teama că le pierdeți, fără neliniştea legată de viitor. Când sunteți detaşați, vă situați pe o poziție avantajoasă, de unde priviți evenimentele vieții voastre fără a mai fi captivii lor. Deveniți asemenea unui astronom care vede planeta Pământ înconjurată de vastitatea spațiului şi realizează un adevăr paradoxal: pământul este prețios dar în acelaşi timp insignifiant. Admițând că *Şi aceasta va trece* deveniți detaşați, iar împreună cu detaşarea apare o altă dimensiune în viața voastră — spațiul interior. Detaşarea, alături de lipsa judecării şi a rezistenței interioare oferă accesul la dimensiunea respectivă.

Atunci când nu mai sunteți total identificați cu formele, conştiința — ceea ce sunteți - este eliberată din întemnițarea ei în formă. Eliberarea aceasta înseamnă apariția spațiului interior. El vine ca o linişte, o subtilă pace adânc înrădăcinată înăuntrul vostru, una care rămâne şi în situații aparent rele. *Şi aceasta va trece.* Brusc, în jurul evenimentului există spațiu. Există spații în jurul emoțiilor pozitive şi negative, chiar şi în jurul durerii. Şi, mai presus de toate, există spațiu între gândurile voastre. Iar în spațiul acesta ia naştere un sentiment de pace care nu aparține „acestei lumi”, căci lumea aceasta este formă, iar pacea este spațiu. Aceasta este pacea lui Dumnezeu.

Acum puteți savura şi onora lucrurile acestei lumi tară să le atribuiți o semnificație şi importanță pe care nu le au. Puteți lua parte la dansul creației şi puteți fi activi fără să nutriți ataşament față de rezulte şi fără să formulați cerințe exagerate de la lumea aceasta: împlineşte-mă, adu-mi fericirea, fă-mă să mă simt în siguranță, spune-mi cine sunt. Lumea nu vă poate da toate acestea, iar când nu mai aveți astfel de aşteptări, toată suferita autoindusă se sfârşeşte. Toată această suferință este cauzată de o supraevaluare a formelor şi o lipsă de conştientizare a dimensiunii spațiului interior. Când dimensiunea aceasta este prezentă în viața voastră, vă puteți bucura de lucruri, de experiențe şi de plăcerile simțurilor fără să vă pierdeți în ele, fără ataşament interior față de ele, adică fără să deveniți dependenți de lume.

Cuvintele *Şi aceasta va trece* reprezintă indicatoare spre realitate. Indicând spre efemeritatea tuturor formelor, ele indică implicit şi către ceea ce este etern. Doar ceea ce este etern în voi poate recunoaşte efemerul, ca efemer.

Atunci când dimensiunea spațiului este pierdută sau necunoscută, lucrurile acestei lumi primesc o importanță absolută, o seriozitate şi o pondere pe care în realitate nu le au. Când lumea nu este privită din perspectiva a ceea ce este lipsit de formă, ea devine un loc amenințător, iar în final un ținut al disperării. Profetul din Vechiul Testament trebuie să fi simțit aceasta atunci când a scris: „Toate lucrurile sunt într-o necurmată frământare, aşa cum nu se poate spune."

Conştiința obiectelor şi conştiința spațiului

Viețile celor mai mulți oameni sunt un talmeş-balmeş de lucruri: lucruri materiale, lucruri de făcut, lucruri la care trebuie să se gândească. Viețile lor sunt asemenea istoriei umanității, definită de Winston Churchill ca „un şir de lucruri blestemate". Mințile lor sunt pline cu gânduri în neorânduială, care se succed cu repeziciune. Aceasta este dimensiunea conştiinței obiectelor ce reprezintă realitatea predominantă a multor oameni, motiv pentru care viețile lor sunt atât de dezechilibrate. Conştiința obiectelor trebuie să fie echilibrată de conştiința spațiului, pentru ca pe planeta noastră să revină echilibrul mental, iar umanitatea să-şi împlinească destinul. Apariția conştiinței spațiului reprezintă următoarea etapă în evoluția umanității.

Conştiința spațiului înseamnă că, pe lângă conştientizarea lucrurilor — datorată percepțiilor prin simțuri, gândurilor şi emoțiilor — există un strat mai profund şi o altă stare de conştientă. Aceasta din urmă face ca voi să nu fiți conştienți doar de lucruri (obiecte), ci şi de faptul că sunteți conştienți. Dacă în timp ce lucrurile se desfăşoară în prim-plan, în fundal simțiți o stare de linişte interioară vigilentă, înseamnă că ați înțeles despre ce este vorba. Dimensiunea aceasta există în toți

oamenii, dar cei mai mulți dintre ei sunt complet inconştienți cu privire la ea. Uneori, eu le îndrept atenția spre ea întrebând: „Vă simțiți Prezența?”

Conştiința spațiului reprezintă nu doar eliberarea de ego, ci şi eliberarea de dependența față de lucrurile acestei lumi, de la materialism la materialitate. Este dimensiunea spirituală, şi doar ea poate da acestei lumi înțeles transcendent şi autentic.

Atunci când sunteți supărați din cauza unui eveniment, a unei persoane sau situații, cauza reală nu o reprezintă evenimentul, persoana sau situația, ci o pierdere a adevăratei perspective pe care doar spațiul o poate oferi. Cădeți în capcana conştiinței obiectelor, pierzând contactul cu spațiul interior atemporal al conştiinței însăşi. Folosite ca indicator, cuvintele *Şi aceasta va trece* pot restabili conştiința acestei dimensiuni din voi.

Un alt indicator către adevăr îl reprezintă următoarea formulare: „Motivul supărării mele nu e niciodată cel care cred eu că este.”

Dedesubtul şi deasupra gândirii

E posibil ca atunci când sunteți foarte obosiți să deveniți mai plini de pace, mai relaxați decât în starea voastră obişnuită. Se întâmplă aşa deoarece gândirea voastră se domoleşte, iar voi nu vă mai puteți aminti de sinele problematic fabricat de minte. Sunteți pe cale de a adormi. Şi când beți alcool sau luați anumite droguri (în cazul în care acestea nu vă declanşează corpul-durere), s-ar putea să vă simțiți mai relaxați, mai lipsiți de griji şi poate, pentru un timp, mai vii. S-ar putea să începeți să cântați şi să dansați, aceste manifestări fiind, din cele mai vechi timpuri, expresii ale bucuriei de a trăi. Pentru că sunteți mai puțin împovărați de minte, puteți întrezări bucuria Ființării. Din acest motiv este alcoolul denumit şi „spirit” *(în limba engleză).* Dar prețul plătit este mare: inconştiența. În loc să vă ridicați deasupra gândirii, ați căzut dedesubtul ei. Câteva băuturi în plus şi veți fi regresat deja către regnul vegetal.

Conştiința spațiului are puține în comun cu a fi năuc *(în limba engleză, „năuc” este exprimat prin „spaced out”, sintagmă care conține cuvântul „space”, adică spațiu).* Ambele stări sunt dincolo de gândire — acesta este lucrul pe care îl au în comun. Diferența fundamentală însă o reprezintă faptul că în prima vă ridicați deasupra gândirii, iar în a doua — cădeți dedesubtul ei. Una reprezintă următorul pas în evoluția conştiinței umane, cea de-a doua — este o regresie înspre stadiul pe care l-am depăşit cu ere în urmă.

Televiziunea

Privitul la televizor reprezintă activitatea sau mai degrabă inactivitatea preferată în timpul liber de milioane de oameni din toată lumea. În medie, un american ajuns la vârsta de şaizeci de ani va fi petrecut cincisprezece ani în faţa televizorului, în multe alte ţări ale lumii cifrele sunt asemănătoare.

Mulţi oameni consideră că privitul la televizor este „relaxant”. Observaţi-vă cu mare atenţie şi veţi vedea că pe măsură ce atenţia vă rămâne focalizată asupra ecranului, activitatea gândirii se suspendă. Astfel încât ajungeţi să priviţi timp îndelungat un talk-show, un concurs, o comedie sau chiar reclamele fără ca prin minte să vă mai treacă aproape niciun gând. Nu doar că nu vă mai amintiţi problemele pe care le aveţi ci, temporar, vă eliberaţi de voi înşivă — şi ce poate fi mai relaxant decât aceasta?

Aşadar, privitul la televizor creează spaţiu interior? Vă determină el să fiţi prezenţi? Nu, din păcate. Cu toate că perioade lungi de timp mintea nu vă mai este străbătută de niciun gând, ea s-a conectat la activitatea mentală a emisiunii de la televizor. S-a conectat la versiunea de la televizor a minţii colective, iar acum are gândurile acesteia. Mintea vă este atunci inactivă doar în sensul că nu mai dă ea naştere gândurilor, însă absoarbe continuu gânduri şi imagini ce îi parvin prin intermediul ecranului. Astfel, îi este indusă o stare de pasivitate asemănătoare transei şi caracterizată de un grad ridicat de receptivitate, nu foarte diferită de hipnoză. De aceea se pretează televiziunea manipulării „opiniei publice”, fapt ştiut de politicieni, de grupuri de interese din diverse domenii şi de cei care îşi prezintă reclamele, aceştia fiind cu toţii dispuşi să plătească milioane de dolari ca să vă prindă în starea de inconştienţă receptivă. Ei vor ca gândurile lor să devină gândurile voastre. Şi de obicei reuşesc.

Aşadar, atunci când vă uitaţi la televizor aveţi tendinţa de a cădea dedesubtul gândirii, nu de a vă ridica deasupra ei. Televiziunea are acest element în comun cu alcoolul şi cu anumite droguri. Pentru destinderea pe care o simţiţi plătiţi un preţ mare: pierderea lucidităţii. Şi televizorul, asemenea drogurilor respective, dă un anumit grad de dependenţă, întindeţi mâna după telecomandă ca să-l închideţi, dar ajungeţi să schimbaţi canalele unul după altul. După o jumătate de oră sau chiar o oră sunteţi cu el deschis, schimbând în continuare canalele. Butonul de închidere este singurul pe care degetul vostru nu pare să fie în stare să apese. Încă vă uitaţi, şi de obicei nu din cauză că v-a captat atenţia ceva interesant, ci tocmai pentru că nu e nimic interesant de văzut. Odată ce sunteţi prinşi de starea respectivă, cu cât ceea ce se prezintă e mai banal, mai lipsit de orice însemnătate, cu atât dă o dependenţă mai mare. Dacă ceea ce vedeţi ar fi interesant, atunci v-ar stimula mintea să gândească ea însăşi din nou, ceea ce implică un grad mai mare de conştientă, o

stare aşadar preferabilă unei transe induse de televizor. Atenția nu v-ar mai fi captată complet de imaginile de pe ecran.

Dacă este într-o oarecare măsură de calitate, conținutul emisiunii poate contracara într-un anumit grad şi uneori poate chiar anula efectul hipnotic, stupefiant al televizorului. Există programe care s-au dovedit extrem de folositoare multor oameni; le-au schimbat viețile în bine, le-au deschis inimile, i-au făcut mai conştienți. Chiar şi unele dintre comediile care nu au un subiect anume pot fi involuntar spirituale datorită faptului că prezintă o versiune caricaturală a prostiei umane şi a egoului. Ele ne învață să nu luăm nimic prea în serios, să abordăm cu voioşie viața şi, mai presus de toate, ne învață să râdem. Râsul este extrem de eliberator şi, în egală măsură, vindecător. Însă ceea ce se difuzează la televizor este în cea mai mare parte controlat încă de oameni total dominați de ego, astfel că planul ascuns al televiziunilor este acela de a vă controla adormindu-vă, adică de a vă face inconştienți. În acest timp, există un potențial uriaş şi în cea mai mare parte neexplorat în ceea ce priveşte televizorul ca mijloc de comunicare.

Evitați să vă uitați la emisiuni şi reclame care vă asaltează cu o succesiune rapidă de imagini care se schimbă la fiecare două-trei secunde sau chiar mai repede de atât. Privitul excesiv la televizor, mai ales la emisiunile respective, este responsabil în foarte mare măsură de sindromul deficitului de atenție, o disfuncție mentală care afectează în prezent milioane de copii din toată lumea. Incapacitatea de a vă menține atenția focalizată un timp mai îndelungat face ca toate percepțiile şi relațiile voastre să fie superficiale şi nesatisfăcătoare. Orice faceți, orice activitate desfăşurați într-o stare de lipsă de atenție prelungită pierde din calitate, deoarece calitatea necesită atenție.

Privitul la televizor frecvent şi pe perioade mari de timp nu numai că vă face inconştienți, ci vă şi induce pasivitatea şi vă goleşte de energie. De aceea, în loc să priviți la întâmplare, alegeți emisiunile pe care vreți să le vizionați. Ori de câte ori vă veți aminti, simțiți pe durata vizionării acea însuflețire din interiorul corpului vostru. Sau, ca alternativă, fiți conştienți din când în când de respirația voastră. La intervale regulate de timp priviți în altă parte decât spre ecran, astfel încât acesta să nu pună stăpânire totală pe simțul vostru vizual. Nu dați sonorul mai tare decât este necesar, pentru ca televizorul să nu vă copleşească la nivel auditiv. În timpul reclamelor, apăsați butonul pentru oprirea totală a sonorului. Aveți grijă să nu vă culcați imediat după ce ați închis televizorul sau, mai rău, să nu adormiți în timp ce priviți.

Recunoaşterea spațiului interior

Probabil că în viața voastră deja îşi face sporadic apariția un spațiu între două gânduri, poate chiar fără ca voi s-o ştiți. O conştiință subjugată de experiențe şi condiționată să se identifice exclusiv cu formele, cu alte cuvinte o conştiință a obiectelor, constată inițial că îi este aproape imposibil să devină conştientă de spațiu. Aceasta înseamnă, în ultimă instanță, că nu puteți deveni conştienți de voi înşivă, căci mereu sunteți conştienți de altceva. Sunteți continuu distraşi de forme. Chiar şi atunci când păreți a fi conştienți de voi, vă transformați pe voi înşivă într-un obiect, o formă mentală şi, astfel, cel de care sunteți conştienți este gândul, nu voi înşivă.

E posibil ca atunci când auziți de spațiu interior să începeți să-l căutați şi, pentru că îl căutați ca şi cum ați căuta un obiect sau o experiență, să nu-l puteți găsi. Aceasta este problema cu care se confruntă toți cei care caută realizarea spirituală sau iluminarea. De aceea a spus Isus: „împărăția lui Dumnezeu nu va veni în chip văzut. Şi nici nu vor zice: Iat-o aici sau acolo. Căci, iată, împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul vostru."

Dacă nu vă petreceți întreaga viață în stări de nemulțumire, teamă, nelinişte, depresie, disperare sau consumați de alte stări negative, dacă aveți capacitatea de a vă bucura de lucruri simple precum sunetul ploii sau al vântului, dacă puteți să vedeți frumusețea norilor ce se mişcă pe cer sau să stați uneori în solitudine fără să vă simțiți singuri şi fără să simțiți nevoia unui stimul mental pentru distracție, dacă vi se întâmplă să tratați o persoană complet străină cu amabilitate sinceră, fără să vreți nimic de la ea... Înseamnă că şi-a făcut apariția o breşă, oricât de mică, în curentul altfel neîncetat al gândurilor care formează mintea omenească. Când se întâmplă acest lucru apare — chiar dacă subtil —şi sentimentul unei stări de bine, de pace însuflețită. Intensitatea lui poate varia de la un sentiment de mulțumire abia perceptibil în fundal până la ceea ce vechii înțelepți ai Indiei numeau *ananda* — fericirea Ființării. Pentru că ați fost condiționați să acordați atenție doar formelor, probabil că nu sunteți conştienți de această stare de bine decât în mod indirect. De exemplu, capacitatea de a vedea frumosul, de a aprecia lucrurile simple, de a vă bucura de propria voastră companie sau de a pune în relația cu alți oameni o bunăvoință plină de iubire au, toate, un element comun. Acesta este reprezentat de un sentiment de mulțumire, de pace şi de însuflețire care reprezintă fundalul invizibil fără de care aceste experiențe nu ar fi posibile.

Ori de câte ori în viața voastră îşi fac loc frumusețea, bunătatea, recunoaşterea valorii lucrurilor simple, căutați înăuntrul vostru fundalul tuturor acestora. Dar nu-l căutați ca şi cum ar fi ceva concret. Nu puteți pune mâna pe el spunând: „Al meu e" şi nici nu-l puteți prinde cu mintea ca să-l definiți în vreun fel. El este asemenea cerului fără nori. Nu are formă. Este spațiu; este linişte, dulceața Ființării şi este infinit mai mult decât sunt aceste cuvinte, care sunt doar

indicatoare. Când ajungeți să îl simțiți în mod direct în voi, se adâncește. Așa că atunci când apreciați lucrurile simple — un sunet, o priveliște, o atingere — când vedeți frumosul, când simțiți bunăvoință plină de iubire față de altcineva, încercați să simțiți și spațiul interior care este sursa și fundalul acelei experiențe.

De-a lungul secolelor, mulți poeți și înțelepți au observat că fericirea adevărată — eu o numesc bucuria Ființării — rezidă în lucruri simple, aparent neremarcabile. În căutarea lor neobosită după evenimente semnificative, majoritatea oamenilor ratează continuu lucrurile nesemnificative, care însă pot să nu fie deloc nesemnificative. Într-o clipă rară de liniște profundă, filozoful Nietzsche a scris: „Cât de puține lucruri trebuie fericirii! Ceea ce este mai mic, mai tăcut, mai ușor, zgomotul unei șopârle în iarbă, un *sst* O clipită de ochi e câtimea cea *mică* ce făurește calitatea celei *mai bune* fericiri. Tăcere!"

De ce „fericirea cea mai mare" este dată de „lucrul cel mai mic"? Deoarece fericirea adevărată nu este *provocată* de lucrul sau evenimentul respectiv, chiar dacă așa pare. Lucrul sau evenimentul este atât de subtil, atât de puțin bătător la ochi, încât ocupă doar o mică parte a conștiinței voastre. Restul este spațiu interior, conștiința însăși, nedisimulată sub formă. Conștiința spațiului interior este unul și același lucru cu ceea ce sunteți voi în esență. Cu alte cuvinte, forma lucrurilor mărunte lasă loc spațiului interior. Și din acest spațiu interior, care este însăși conștiința necondiționată, radiază adevărata fericire, bucuria Ființării. Dar ca să fiți conștienți de lucrurile mici, tăcute, trebuie să fiți și voi tăcuți în interior. Este nevoie de un grad ridicat de vigilență. Stați în tăcere. Priviți. Ascultați. Fiți prezenți.

Iată și un alt mod de a găsi pacea interioară: conștientizați faptul că sunteți conștienți. Spuneți sau gândiți: „Eu Sunt" și nu adăugați nimic în plus. Conștientizați liniștea care-i urmează lui Eu Sunt. Simțiți prezența voastră, ființa goală, dezvăluită, dezbrăcată. Aceasta nu este atinsă de atribute precum tânăr sau bătrân, bogat sau sărac, bun sau rău și altele. Este matca nelimitată a întregii creații, a tuturor formelor.

Auzi susurul pârâului de munte?

Un maestru zen mergea în tăcere de-a lungul unei cărări de munte împreună cu unul dintre discipolii lui. Când au ajuns în dreptul unui cedru străvechi s-au oprit să ia o masă simplă, constând din orez și legume. După ce au mâncat, discipolul, un călugăr tânăr care încă nu găsise cheia către misterul zenului, a rupt tăcerea întrebându-și maestrul: „Maestre, cum intru în zen?"

Întreba, desigur, cum să intre în starea de conștiință reprezentată de zen.

Maestrul a păstrat tăcerea. S-au scurs aproape cinci minute în care discipolul aştepta cu nerăbdare un răspuns. Era pe cale să pună o nouă întrebare când maestrul a vorbit deodată. „Auzi susurul pârâului aceluia de munte?”

Discipolul nu realizase că există vreun pârâu de munte. Fusese prea ocupat să se gândească la semnificația zenului. Acum, pentru că asculta ca să audă sunetul, mintea gălăgioasă i s-a potolit. La început nu auzea nimic. Apoi, gândurile lui au făcut loc unei vigilențe sporite şi brusc a putut auzi murmurul abia perceptibil al unui pârâiaş aflat la mare depărtare.

„Da, acum îl aud”, a răspuns.

Maestrul a ridicat degetul şi, cu o privire în acelaşi timp blândă şi fioroasă, a spus: „Intră în zen de-acolo.”

Discipolul era uluit. Acesta era primul său satori — o străfulgerare a iluminării. Ştia ce este zenul, fără să ştie ce anume ştia.

Şi-au continuat drumul în tăcere. Discipolul era uimit de cât de vie era lumea care-l înconjura. Părea că trăieşte totul pentru prima dată. Totuşi, încetul cu încetul, gândurile i-au revenit. Liniştea vigilentă a fost din nou acoperită de zgomotul minții şi, nu după mult timp, avea o nouă întrebare. „Maestre”, a rostit, „m-am tot gândit. Ce-ai fi spus dacă n-aş fi putut să aud pârâul de munte?” Maestrul s-a oprit, s-a uitat la el, a ridicat degetul şi i-a spus: „Intră în zen de-acolo.”

Acțiunea corectă

Egoul întreabă: cum pot face ca această situație să-mi satisfacă nevoile sau cum pot ajunge la o altă situație care îmi *va* satisface nevoile?

Prezența este o stare de spațialitate interioară. Când eşti prezent, pui întrebarea: cum răspund cerințelor acestei situații, ale acestui moment? De fapt, nici măcar nu este nevoie să puneți întrebarea. Sunteți liniştiți, vigilenți, deschişi față de ceea ce *este.* Aduceți situației o nouă dimensiune: spațiul. Apoi priviți şi ascultați. Astfel vă contopiți cu situația. Ori de câte ori în loc să reacționați împotriva unei situații, fuzionați cu ea, soluția apare din însăşi situația respectivă. De fapt, nu voi, persoana care sunteți, priveşte şi ascultă, ci însăşi liniştea vigilentă. Apoi, dacă este posibilă sau necesară întreprinderea vreunei acțiuni, veți trece la acțiune sau, mai degrabă, acțiunea corectă se va manifesta prin intermediul vostru. Acțiunea corectă este acțiunea adecvată întregului. Când acțiunea este dusă la îndeplinire, liniştea spațioasă, vigilentă, rămâne. Nu e nimeni acolo care să-şi ridice brațele într-un gest de triumf şi să scoată un strigăt sfidător, nimeni care să spună: „Uite, eu am reuşit asta.”

Creativitatea vine întotdeauna din spațialitatea interioară. După ce are loc un act de creație în urma căruia ceva prinde formă, trebuie să fiți atenți ca noțiunea de „eu" sau „al meu" să nu-şi facă apariția. Dacă vă faceți un merit din ceea ce ați realizat, egoul se întoarce, iar spațialitatea este eclipsată.

Percepeți fără să numiți

Majoritatea oamenilor sunt conştienți doar la nivel periferic de lumea care-i înconjoară, mai ales dacă îşi duc existența între lucruri familiare. Cea mai mare parte a atenției le este absorbită de vocea din minte. Unii dintre oameni se simt mai vii când călătoresc şi vizitează locuri necunoscute sau țări străine, căci atunci percepția senzorială — experiența — ia în stăpânire o parte mai mare a conştiinței decât o face gândirea, iar ei devin mai prezenți. Alții însă rămân complet posedați de vocea din minte chiar şi în astfel de împrejurări. Percepțiile şi experiențele lor sunt deformate de judecăți pe care le emit imediat. În realitate n-au plecat nicăieri. Doar corpul lor călătoreşte, în timp ce ei rămân acolo unde au fost întotdeauna: în mintea lor.

Aceasta este realitatea celor mai mulți oameni: de îndată ce percep un lucru îi şi dau nume, îl interpretează, îl compară cu altceva, simt față de el plăcere, neplăcere sau sinele lor fantomatic, eul, îl etichetează drept bun sau rău. Sunt prizonierii formelor mentale, ai conştiinței obiectelor.

Trezirea în plan spiritual nu se va produce până când obiceiul de a denumi toate lucrurile în mod inconştient şi necontrolat nu încetează sau măcar până când nu deveniți conştienți de el, fiind astfel capabili să-l observați în derulare. Prin acest proces constant de aplicare a unor denumiri egoul rămâne neclintit, sub forma minții neobservate. Atunci când procesul încetează sau măcar când deveniți conştienți de el, apare spațiul interior iar voi nu mai sunteți posedați de minte.

Alegeți un obiect care vă este la îndemână — un stilou, un scaun, o ceaşcă, o plantă — şi cercetați-l cu privirea, adică priviți-l cu mare interes, aproape curioşi. Evitați orice obiecte pe care le asociați aproape inevitabil cu ceva personal şi care vă amintesc de trecut, de exemplu vă amintesc de unde le-ați cumpărat, de persoana care vi le-a dat şi aşa mai departe. Evitați şi orice poartă un înscris, cum ar fi o carte sau o sticlă, căci v-ar stimula gândirea. Fără să vă forțați, relaxați dar vigilenți, îndreptați-vă toată atenția către obiectul respectiv, studiați-i fiecare detaliu. Dacă apar gânduri nu cooperați cu ele. Nu gândurile vă interesează, ci actul percepției. Puteți percepe fără interferența gândirii? Puteți privi fără ca vocea din minte să comenteze, să tragă concluzii, să compare sau să încerce să-şi imagineze ceva? După vreo două minute lăsați-vă privirea să rătăcească prin încăpere sau oriunde vă aflați, atenția voastră luminând fiecare lucru asupra căruia stăruie.

Ascultaţi apoi orice sunete se fac auzite. Ascultaţi-le în acelaşi mod în care aţi privit lucrurile din jur. Pot fi sunete naturale — apă, vânt, păsări — sau pot fi produse de om. Unele ar putea fi plăcute, altele nu. Însă voi nu faceţi diferenţa între bune sau rele. Permiteţi fiecărui sunet să fie aşa cum este el, fără să interpretaţi. Şi de data aceasta cheia o reprezintă atenţia relaxată, dar vigilentă.

Privind şi ascultând în acest fel s-ar putea să deveniţi conştienţi de un sentiment de calm, un sentiment subtil şi poate la început abia perceptibil. Sunt oameni care îl simt ca o linişte în fundal. Alţii îl numesc pace. Când conştiinţa nu mai este total absorbită de gândire, o parte a ei rămâne în starea fără de formă, necondiţionată, originară. Acesta este spaţiul interior.

Cine este experimentatorul?

Ceea ce vedeţi, auziţi, gustaţi, atingeţi şi mirosiţi reprezintă, desigur, obiecte perceptibile în plan senzorial. Ele sunt cele pe care le experimentaţi. Dar cine experimentează? Dacă, de exemplu, spuneţi acum: „Păi eu, desigur, Jane Smith, contabil-şef, în vârstă de patruzeci şi cinci de ani, divorţată, mamă a doi copii, americancă — eu sunt subiectul, cea care experimentează", atunci vă înşelaţi. Jane Smith şi orice altceva este identificat cu acest concept mental de Jane Smith reprezintă obiecte ale experienţei, nu subiectul care experimentează.

Fiecare experienţă are trei componente posibile: percepţiile senzoriale, gândurile sau imaginile mentale şi emoţiile. Jane Smith, contabil-şef, patruzeci şi cinci de ani, mamă a doi copii, divorţată, americancă — toate acestea sunt gânduri şi, prin urmare, fac parte din ceea ce experimentaţi în momentul în care aveţi aceste gânduri. Acestea şi orice altceva aţi putea spune şi gândi despre voi înşivă reprezintă obiectele, nu subiectul. Ele reprezintă experienţa, nu experimentatorul. Puteţi adăuga încă o mie de definiţii (gânduri) privitoare la cea sau cel care sunteţi şi, procedând astfel, veţi creşte desigur complexitatea experienţei proprii (şi venitul psihologului vostru), dar nu aşa veţi ajunge la subiect, la experimentatorul care precede toate experienţele, dar fără existenţa căruia n-ar fi posibilă nicio experienţă.

Atunci cine este experimentatorul? Voi sunteţi. Şi cine sunteţi voi? Conştiinţa. Şi ce este conştiinţa? La această întrebare nu există răspuns. În momentul în care veniţi cu răspunsul aţi falsificat-o, aţi transformat-o într-un alt obiect. Conştiinţa, denumită în mod tradiţional cu termenul de *spirit,* nu poate fi cunoscută în sensul obişnuit al cuvântului, iar strădania este zadarnică. Orice cunoaştere ţine de tărâmul dualităţii — subiect şi obiect, cunoscătorul şi cunoscutul. Subiectul, eu, cunoscătorul fără de care nimic n-ar putea fi cunoscut, perceput, gândit sau simţit trebuie să rămână mereu imposibil de cunoscut. Şi aceasta fiindcă ceea ce numesc prin cuvântul „eu" nu are

formă. Doar formele pot fi cunoscute, însă fără dimensiunea cea fără de formă, lumea formelor n-ar putea exista. Este spațiul luminos în care răsare şi apune lumea. Spațiul acela este viața, iar Eu Sunt acea viață. Este atemporal. Eu Sunt atemporal, etern. Ceea ce se întâmplă în spațiul acela este relativ şi temporar; plăcere şi durere, câştig şi pierdere, naştere şi moarte.

Cel mai mare impediment în descoperirea spațiului interior, cel mai mare impediment în aflarea experimentatorului îl constituie faptul de a deveni atât de subjugați de experiență, încât să vă pierdeți în ea. Atunci, conştiința se pierde în propriul său vis. Fiecare gând, emoție şi experiență pune stăpânire pe voi într-o asemenea măsură, încât sunteți de fapt într-o stare de vis. Aceasta este starea normală a umanității de mii de ani.

Deşi nu puteți cunoaşte conştiința, puteți deveni conştienți de ea ca fiind voi înşivă. O puteți simți în mod direct în orice situație, indiferent unde vă aflați. O puteți simți aici şi acum ca fiind însăşi Prezența voastră, spațiul interior în care cuvintele de pe această pagină sunt percepute şi devin gânduri. Este Eu Sunt dintr-un strat mai profund. Cuvintele pe care le citiți şi gândiți sunt prim-planul, iar Eu Sunt reprezintă substratul, fundalul de dedesubtul fiecărei experiențe, fiecărui gând, fiecărui sentiment.

Respirația

Descoperiți spațiul interior creând pauze în fluxul gândirii. Fără aceste pauze gândirea voastră devine repetitivă, neinspirată, lipsită de orice strop de creativitate, aşa cum încă este în cazul majorității oamenilor de pe planetă. Nu trebuie să vă intereseze durata acelor pauze. Câteva secunde sunt suficiente. Cu timpul durata lor va creşte de la sine, fără vreun efort din partea voastră. Mai importantă decât durata lor este frecvența cu care le faceți să apară, astfel încât activitățile voastre zilnice şi fluxul gândirii să fie presărate cu spații goale.

De curând mi-a arătat cineva broşura anuală a unei mari organizații spirituale. Răsfoind-o, am fost impresionat de gama largă de seminarii şi ateliere interesante. M-a dus cu gândul la un bufet suedez, unde ai de ales dintr-o varietate uriaşă de mâncăruri ademenitoare. Persoana respectivă m-a întrebat dacă aş putea recomanda unul sau două cursuri. „Nu ştiu", i-am răspuns. „Par toate atât de interesante. Dar ştiu despre acesta", am adăugat. „Conştientizează-ți respirația ori de câte ori poți, oricând îți aduci aminte. Fă acest lucru timp de un an şi efectul transformator va fi mai puternic decât cel al frecventării tuturor acestor cursuri. Şi este gratis."

Conştientizarea respirației îndepărtează atenția de la gândire şi creează spațiu. Aceasta este una din modalitățile de a da naştere conştiinței. Deşi conştiința există deja în toată deplinătatea în dimensiunea nemanifestată, noi suntem aici ca să aducem conştiința în această dimensiune.

Deveniți conştienți de respirația voastră. Observați senzația pe care o produce suflul. Simțiți aerul intrând şi ieşind din corp. Observați cum se dilată şi se contractă uşor pieptul şi abdomenul în timpul inspirației, respectiv al expirației. O singură respirație conştientă este suficientă pentru a crea un spațiu acolo unde înainte era o succesiune neîntreruptă de gânduri. O singură respirație conştientă (două sau trei sunt chiar mai bune), efectuată de mai multe ori pe zi, reprezintă un mod excelent de a aduce spațiu în viața voastră. Chiar dacă ați medita asupra respirației timp de două ore sau mai mult — aşa cum fac unii oameni — doar de o singură respirație trebuie să fiți conştienți şi doar de o singură respirație puteți fi conştienți. Restul este amintire sau anticipare, adică gândire. Respirația nu este ceva ce faceți voi, ci ceva ce se întâmplă şi ai cărei martori deveniți voi. Respirația se întâmplă de la sine. Inteligența din interiorul corpului este cea care face aceasta. Tot ce aveți voi de făcut este să urmăriți cum se întâmplă. Nu este implicat niciun efort şi nicio încordare. Observați, de asemenea, intervalul scurt în care respirația încetează, în special momentul de nemişcare de la sfârşitul expirației, înainte de următoarea respirație.

Respirația multor oameni este nefiresc de superficială. Cu cât deveniți mai conştienți de respirație, cu atât se restabileşte profunzimea ei naturală.

Deoarece respirația nu are formă ca atare, din timpuri străvechi a fost echivalată cu spiritul — Viața unică fără de formă. „Domnul Dumnezeu a făcut pe om din țărâna pământului, i-a suflat în nări suflare de viață, şi omul s-a făcut astfel un suflet viu". Termenul german pentru a respira — *atmen* — este derivat din străvechiul cuvânt indian (sanskrit) *Atman,* care înseamnă spiritul divin interior sau Dumnezeul dinăuntru.

Faptul că respirația nu are formă este unul dintre motivele pentru care conştientizarea respirației reprezintă o modalitate extrem de eficientă de a aduce spațiu în viața voastră, de a genera conştiință. Ea reprezintă un excelent obiect de meditație tocmai pentru că nu este un obiect, nu are formă. Un alt motiv îl reprezintă faptul că respirația este unul dintre cele mai subtile şi aparent nesemnificative fenomene, lucrul „cel mai mic" care, conform celor spuse de Nietzsche, dă naştere „celei mai mari fericiri". Că practicați sau nu conştientizarea respirației ca pe o meditație formală propriu-zisă depinde de voi. Dar meditația formală nu înlocuieşte aducerea conştiinței spațiului în viața voastră de fiecare zi.

Conştientizarea respirației vă obligă să trăiți în momentul prezent — cheia transformării interioare. Când sunteți conştienți de respirație, sunteți complet prezenți. Veți putea observa că nu puteți gândi *şi* fi conştienți de respirație. Respirația conştientă face ca mintea să se oprească. Dar departe de a fi în transă sau pe jumătate adormiți, sunteți pe deplin treji şi foarte atenți. Nu cădeți sub nivelul gândirii, ci vă ridicați deasupra lui. Iar dacă priviți mai îndeaproape, veți vedea că acele

două lucruri — a trăi deplin în momentul prezent şi a înceta să gândiți fără să vă pierdeți starea conştientă — sunt de fapt unul şi acelaşi: apariția conştiinței spațiului.

Dependențele

Un tipar de comportament compulsiv ce durează de multă vreme poate fi numit dependență, iar o dependență trăieşte în voi ca o cvasientitate sau subpersonalitate, un câmp energetic care, periodic, pune total stăpânire pe voi. Pune stăpânire chiar şi pe mintea voastră, iar vocea din mintea voastră devine vocea dependenței. Ar putea spune: „Ai avut o zi grea, meriți un răsfăț. De ce să-ți refuzi singura plăcere care ți-a mai rămas în viață?” Şi astfel, dacă vă identificați cu vocea interioară din cauza lipsei de luciditate, vă treziți îndreptându-vă spre frigider şi întinzând mâna după prăjitura cu ciocolată. Alteori, dependența poate evita complet mintea şi descoperiți că deja v-ați aprins țigara sau vă aflați cu băutura în mână. „Cum a ajuns aceasta în mâna mea?” Gestul de a scoate țigara din pachet şi de a o aprinde sau acela de a vă turna o băutură au fost efectuate în totală inconştiență.

Iată ce puteți face dacă aveți un tipar de comportament compulsiv precum fumatul, mâncatul în exces, consumul de alcool, privitul la televizor, dependența de internet sau oricare altul: când observați că apare nevoia imperioasă de a face lucrul respectiv, opriți-vă şi respirați de trei ori în mod conştient. Rezultatul va fi conştientizarea. Apoi, timp de câteva minute, conştientizați acea nevoie compulsivă ca pe un câmp energetic din interiorul vostru. Simțiți în mod conştient nevoia aceea de a ingera fizic sau mental sau de a consuma o anumită substanță sau dorința de a da curs unei forme sau alta de comportament compulsiv. Apoi respirați încă de câteva ori în mod conştient. După ce procedați astfel, s-ar putea să descoperiți că nevoia urgentă a dispărut — pentru moment. Sau s-ar putea să constatați că sunteți tot în puterea ei şi că nu vă puteți abține de a-i da curs din nou. Nu faceți o problemă din asta. Transformați dependența într-o componentă a practicării conştientizării în modul descris mai sus. Pe măsură ce conştientizarea creşte, tiparele dependenței vor fi slăbite şi, în final, dizolvate. Însă nu uitați să prindeți orice gând care justifică acest comportament de dependență, uneori cu argumente abil ticluite, imediat că vă răsare în minte. Puneți-vă întrebarea: cine vorbeşte? Şi veți realiza că dependența este cea care vorbeşte. Câtă vreme ştiți acest lucru, câtă vreme sunteți prezenți ca observatori ai minții voastre, este mai puțin probabil să vă păcălească şi să vă aducă acolo unde vrea.

Conştiinţa corpului interior

O altă modalitate simplă, dar foarte eficientă, de a găsi spaţiu în viaţa voastră este strâns legată de respiraţie. Veţi descoperi că dacă simţiţi intrarea şi ieşirea subtilă a aerului din corp şi ridicarea şi coborârea pieptului şi abdomenului, deveniţi conştienţi şi de corpul interior. Atenţia vi se poate atunci muta de la respiraţie către acel sentiment de însufleţire din interiorul vostru, răspândit în tot corpul.

Majoritatea oamenilor sunt atât de distraşi de gândurile lor, atât de identificaţi cu vocea din minte încât nu mai simt cât sunt de vii în interior. A fi incapabili să simţiţi viaţa care animă corpul fizic, însăşi viaţa care este esenţa voastră reprezintă cea mai mare privare de care puteţi avea parte. Atunci începeţi să căutaţi nu doar substitute pentru starea naturală de bine interior, ci şi ceva care să acopere disconfortul continuu pe care îl resimţiţi atunci când nu sunteţi în legătură cu însufleţirea care este totdeauna acolo, dar pe care de obicei o treceţi cu vederea. Unele dintre substitutele pe care le caută oamenii sunt stări euforice produse de droguri, suprastimulare senzorială — precum muzica la volum exagerat, emoţii puternice sau activităţi periculoase, preocuparea obsesivă pentru sex. Chiar şi dramele relaţiilor sunt folosite ca un substitut pentru starea aceea autentică de însufleţire. Cea mai căutată variantă de acoperire a acestui disconfort prezent continuu în fundal o reprezintă relaţiile intime: un bărbat sau o femeie care „mă va face fericit(ă)". Tot aceasta este, desigur, şi una dintre cele mai frecvente „dezamăgiri". Când disconfortul iese din nou la suprafaţă, oamenii dau de regulă vina pe partener.

Respiraţi conştient de două-trei ori. Acum vedeţi dacă detectaţi un subtil sentiment de însufleţire care se răspândeşte în întreg corpul interior. Vă puteţi simţi corpul dinspre interior, ca să spunem aşa?

Îndreptaţi-vă atenţia pentru un timp oarecare către anumite părţi ale corpului. Simţiţi-vă mâinile, apoi braţele, labele picioarelor şi picioarele până sus. Vă simţiţi abdomenul, pieptul, gâtul şi capul? Dar buzele? Există viaţă în ele? Deveniţi apoi conştienţi din nou de corpul interior ca un tot. La început puteţi închide ochii în timpul acestui exerciţiu, ca după ce vă simţiţi corpul să-i deschideţi, să priviţi în jur şi să continuaţi să vă simţiţi în acelaşi timp şi corpul. Unii dintre cititori vor constata că nu e nevoie să închidă ochii; pot să-şi simtă corpul interior chiar în timp ce citesc acestea.

Spațiul interior şi cel exterior

Corpul vostru interior nu este solid, ci spațios. El nu este forma voastră fizică, ci viața care animă această formă fizică. Este inteligența care creează şi susține corpul, coordonând simultan sute de funcții diferite a căror complexitate este atât de extraordinară, încât mintea omenească poate înțelege doar o fărâmă din ea. Când deveniți conştienți de el, ceea ce se întâmplă de fapt este că inteligența respectivă devine conştientă de ea însăşi. Este „viața" ce se eschivează atunci când oamenii de ştiință o caută, negăsind-o niciodată, deoarece conştiința care se află în căutarea ei *este ea.*

Fizicienii au descoperit că soliditatea aparentă a materiei este o iluzie creată de simțurile noastre. Nu face excepție nici corpul fizic pe care noi îl percepem şi la care ne gândim ca fiind o formă, dar din care un procent de 99,99% este de fapt spațiu gol. Atât este de vast spațiul între atomi comparativ cu dimensiunea lor, iar în interiorul fiecărui atom este iarăşi la fel de mult spațiu. Corpul fizic nu este altceva decât o percepție greşită a ceea ce sunteți. În multe privințe el este o versiune microcosmică a spațiului exterior. Pentru a vă face o idee referitoare la cât de vast este spațiul între corpurile celeste țineți cont de următoarele: la o viteză constantă de 300 000 de kilometri pe secundă, luminii îi ia ceva mai mult de o secundă să ajungă de la Pământ la Lună; de la Soare îi ia cam opt minute să ajungă până la Pământ. De la steaua numită Proxima Centauri, vecina noastră cea mai apropiată, care este soarele cel mai apropiat de propriul nostru Soare, luminii îi trebuie 4,5 ani ca să ajungă la Pământ. Atât de vast este spațiul care ne înconjoară. Apoi mai este spațiul intergalactic, a cărui vastitate sfidează orice înțelegere. Lumina are nevoie 2,4 milioane de ani să ajungă de la galaxia cea mai apropiată de a noastră, Galaxia Andromeda, la noi. Nu este uimitor faptul că trupul vostru este la fel de spațios ca universul?

Aşadar, corpul vostru fizic, care este formă, se descoperă ca fiind în esență fără de formă atunci când pătrundeți mai adânc în el. El devine o poartă către spațiul interior. Deşi nu are formă, spațiul interior este foarte viu. Acel „spațiu gol" este viața în deplinătatea ei, Sursa nemanifestată a tot ceea ce este manifest. Cuvântul tradițional pentru a denumi Sursa respectivă este Dumnezeu.

Gândurile şi cuvintele aparțin lumii formelor; ele nu pot exprima ceea ce este fără de formă. Aşadar, atunci când spuneți: „îmi simt corpul interior" este vorba despre o percepție eronată creată de gândire. În realitate, conştiința ce apare sub forma corpului — acea conştiință Sunt Eu — devine conştientă de ea însăşi. Când nu mai confund ceea ce sunt cu o formă „a mea" temporară, atunci dimensiunea a ceea ce este nelimitat şi etern — Dumnezeu — se poate exprima pe sine prin „mine" şi „mă" poate ghida. De asemenea, mă eliberează de dependența de formă. Totuşi, o recunoaştere sau credința pur intelectuală că „nu sunt această formă" nu ajută, întrebarea cea mai

importantă este: simt eu în acest moment prezența spațiului interior, adică îmi simt eu propria Prezență sau, mai degrabă, Prezența care Sunt Eu?

Sau putem aborda acest adevăr folosind un alt indicator. Puneți-vă întrebarea: „Sunt conştient(ă) nu doar de ce se întâmplă în acest moment, ci şi de însuşi momentul de Acum ca spațiu interior atemporal şi viu, în care se întâmplă totul?” Deşi întrebarea aceasta nu pare să aibă nimic de-a face cu corpul interior, ați putea fi surprinşi de faptul că, devenind conştienți de spațiul momentului de Acum, vă veți simți brusc mai vii în interior. Simțiți însuflețirea corpului interior — însuflețirea care face parte intrinsec din bucuria Ființării. Este nevoie să intrăm în corp pentru a trece dincolo de el şi a afla că nu suntem doar atât.

Utilizați pe cât posibil conştiința corpului interior în viața de zi cu zi, pentru a crea spațiu. Atunci când aşteptați, atunci când ascultați pe cineva, atunci când faceți o pauză pentru a privi cerul, un copac, o floare, pentru a vă privi partenerul sau copilul, simțiți concomitent însuflețirea din interior. Aceasta înseamnă că o parte a atenției sau a conştiinței voastre rămâne fără formă, iar restul este disponibil pentru lumea exterioară a formei. Ori de câte ori „locuiți” în corp în acest fel, el serveşte drept ancoră pentru a rămâne prezenți în Acum. Acest lucru vă împiedică să vă pierdeți în gândire, în emoții sau în situații exterioare.

Atunci când gândiți, simțiți, percepeți şi experimentați, conştiința se naşte în formă. Se reincarnează — într-un gând, într-un sentiment, într-o percepție senzorială sau o experiență. Ciclul renaşterilor din care speră budiştii să iasă în final se întâmplă continuu şi doar în momentul de față — prin puterea lui Acum — puteți ieşi din el. Printr-o acceptare deplină a formei lui Acum vă armonizați în interior cu spațiul, care este esența lui Acum. Prin acceptare deveniți spațioşi în interior. Armonizați-vă cu spațiul, nu cu forma: astfel aduceți adevărata perspectivă şi echilibrul în viața voastră.

Observarea pauzelor

De-a lungul zilei există o succesiune permanent schimbătoare de lucruri pe care le vedeți şi auziți. Atunci când vedeți ceva sau auziți un sunet — cu atât mai mult dacă este unul cu care nu sunteți obişnuiți — există de obicei în primul moment, înainte ca mintea să denumească sau să interpreteze ceea ce vedeți sau auziți, o pauză în care atenția este vie şi pe fondul căreia apare percepția. Acela este spațiul interior. Durata sa diferă de la o persoană la alta. Poate fi ratat cu uşurință deoarece, în cazul multor oameni, spațiile acelea sunt extrem de scurte, durează o secundă sau chiar mai puțin.

Iată ce se întâmplă atunci. O priveliște nouă sau un sunet nou își face apariția, iar în primul moment al percepției se produce o scurtă întrerupere în fluxul obișnuit al gândirii. Conștiința este deviată dinspre gândire înspre percepția senzorială. O priveliște sau un sunet neobișnuit vă poate lăsa „fără cuvinte” — chiar și în interior, iar aceasta înseamnă că poate produce o pauză mai lungă.

Frecvența și durata acestor spații determină capacitatea voastră de a vă bucura de viață, de a simți o legătură interioară cu toate ființele umane și, în egală măsură, cu natura. Tot ele determină și gradul de libertate față de ego, deoarece egoul implică o totală neconștientizare a dimensiunii spațiului.

Dacă deveniți conștienți de aceste spații mici în momentul în care ele apar de la sine, durata lor se prelungește, iar datorită acestui fapt puteți experimenta din ce în ce mai frecvent bucuria percepției cu care gândirea interferează puțin sau deloc. Atunci lumea care vă înconjoară va avea prospețime, noutate și însuflețire. Cu cât percepeți mai mult viața prin ecranul mental al abstractizării și conceptualizării, cu atât va fi lumea din jur mai lipsită de viață și mai plată.

Pierdeți-vă pentru a vă regăsi

Spațiul interior mai apare și atunci când vă detașați de nevoia de a vă pune în lumină identitatea formală. Această nevoie aparține egoului, nu este o nevoie reală. Deja am vorbit pe scurt despre acest aspect. Ori de câte ori renunțați la unul dintre aceste tipare de comportament, își face apariția spațiul interior. Deveniți voi înșivă într-un mod mai autentic. Egoului îi va părea că vă pierdeți, dar lucrurile stau exact invers. Isus a spus deja că trebuie să vă pierdeți, dacă vreți să vă găsiți. Ori de câte ori renunțați la unul dintre aceste tipare, ceea ce reprezentați la nivel de formă se estompează, iar ceea ce sunteți dincolo de formă se ivește mai plenar. Vă împuținați, deci puteți deveni mai mult.

Iată câteva dintre modalitățile prin care oamenii încearcă în mod inconștient să-și evidențieze identitatea formală. Dacă sunteți suficient de atenți, puteți detecta în voi înșivă unele dintre aceste tipare inconștiente: cereți recunoaștere pentru ceva ce ați făcut și vă înfuriați sau vă supărați dacă nu o primiți; încercați să obțineți atenție din partea celorlalți vorbind despre problemele voastre, despre bolile voastre sau făcând o scenă; vă exprimați părerea atunci când nimeni nu v-a cerut-o și când aceasta nu schimbă cu nimic situația; sunteți mai preocupați de modul în care vă vede cealaltă persoană decât sunteți cu adevărat sau, cu alte cuvinte, îi folosiți pe ceilalți ca pe niște reflexii ale egoului vostru sau ca pe mijloace de amplificare a egoului; încercați să-i impresionați pe ceilalți cu averea, cunoștințele, aspectul fizic, statutul, forța fizică și așa mai departe; vă creați temporar un ego bombastic printr-o reacție furioasă împotriva cuiva sau a ceva;

luați lucrurile la modul personal, vă simțiți ofensați; vă plângeți inutil de ceilalți, cu voce tare sau în gând, considerând că voi sunteți cei care au dreptate; vreți să fiți văzuți sau să păreți importanți.

Odată ce ați identificat vreunul dintre aceste tipare ca fiindu-vă propriu, vă sugerez să faceți un experiment. Aflați cum vă simțiți şi ce se întâmplă atunci când renunțați la tiparul respectiv. Pur şi simplu renunțați brusc la el şi vedeți ce se întâmplă.

Estomparea a ceea ce reprezentați la nivel de formă constituie o altă modalitate de a genera conştiință. Descoperiți puterea uriaşă care începe să curgă prin voi în lume atunci când încetați să vă mai scoateți în evidență identitatea formală.

Liniştea

S-a spus că „Liniştea este limbajul pe care-l vorbeşte Dumnezeu, iar orice altceva este o traducere proastă." Linişte este, într-adevăr, un alt cuvânt pentru spațiu. Devenind conştienți de linişte atunci când o întâlnim în viețile noastre ne vom conecta la dimensiunea atemporală şi fără de formă din noi înşine, aceea care este dincolo de gândire, dincolo de ego. Poate fi liniştea din natură sau liniştea din camera voastră în primele ore ale dimineții sau pauza de linişte dintre două sunete. Liniştea nu are formă — de aceea n-o putem conştientiza prin intermediul gândirii. Gândirea este formă. A fi conştienți de linişte înseamnă a fi liniştiți. A fi liniştiți înseamnă a conştientiza fără interferența gândirii. Nu sunteți niciodată mai profunzi, mai esențial voi înşivă decât atunci când sunteți liniştiți. Când sunteți liniştiți, sunteți ceea ce erați înainte de a lua în primire această formă fizică şi mentală numită persoană. Sunteți şi ceea ce veți fi atunci când forma se va dizolva. Când sunteți liniştiți, sunteți ceea ce sunteți dincolo de existența aceasta temporară: conştiință — necondiționată, fără de formă, eternă.

C A P I T O L U L   N O U Ă

Scopul vostru interior

De îndată ce vă ridicați deasupra nivelului de supraviețuire, chestiunea sensului şi a scopului vieții voastre capătă o importanță extremă. Mulți oameni se simt absorbiți de rutina vieții de zi cu zi care pare să le văduvească viața de orice sens. Unii simt că viața trece sau deja a trecut pe lângă ei. Alții se simt sever limitați de cerințele profesiei lor şi de faptul că trebuie să întrețină o familie sau de situația lor financiară sau de condițiile de viață. Unii sunt epuizați de un stres acut, alții de plictiseală acută. Unii se pierd în activități frenetice, alții în stagnare. Mulți oameni tânjesc după libertatea şi degajarea pe care o promite prosperitatea, alții se bucură deja de libertatea relativă care vine împreună cu prosperitatea şi descoperă că nici măcar aceasta nu este îndeajuns pentru a-şi înzestra viața cu un sens. Nimic nu poate substitui aflarea scopului adevărat. Dar scopul adevărat şi primordial al vieții nu poate fi găsit în plan exterior. El nu are legătură cu ceea ce faceți, ci cu ceea ce sunteți — adică starea conştiinței voastre.

De aceea, cel mai important lucru pe care trebuie să-l înțelegeți este acesta: viața voastră are un scop interior şi unul exterior. Scopul interior priveşte Ființa şi este primordial. Scopul exterior priveşte acțiunea şi este secundar.

Cartea aceasta a vorbit până acum în principal despre scopul vostru exterior, însă capitolul de față şi următorul capitol vor aborda şi chestiunea modului prin care să armonizați scopul exterior cu scopul interior în viața voastră. Interiorul şi exteriorul se împletesc în aşa măsură încât este aproape imposibil să vorbim despre unul fără să ne referim la celălalt.

Scopul vostru interior este să vă treziți. Pur şi simplu. Împărtăşiți scopul acesta cu fiecare altă persoană de pe planetă — căci acesta este scopul umanității. Scopul vostru interior este o parte esențială a scopului întregului — universul şi inteligența sa. Scopul vostru exterior se poate schimba în timp, el variază în mare măsură de la o persoană la alta. Găsindu-vă scopul interior şi trăind în armonie cu el puneți temelia împlinirii scopului vostru exterior. Aceasta este temelia adevăratului succes. Fără această armonizare mai puteți avea anumite realizări doar prin efort, luptă, hotărâre şi prin trudă sau prin viclenie. Dar o astfel de strădanie este lipsită de orice bucurie şi sfârşeşte invariabil într-o formă de suferință.

Mulțumim editurii Curtea Veche pentru traducerea acestei cărți.
Pentru a comanda originalul accesați: www.curteaveche.ro

Trezirea

Trezirea este o modificare a conştiinţei ce are loc atunci când gândirea şi conştiinţa se separă. În cazul majorităţii oamenilor nu este vorba despre o întâmplare, ci despre un proces prin care trec. Chiar şi acele fiinţe rare care experimentează o trezire bruscă, dramatică şi ireversibilă, tot trec după aceea printr-un proces în care noua stare de conştiinţă curge progresiv în tot ceea ce fac şi le transformă acţiunile, integrându-se astfel în vieţile lor.

Atunci când vă treziţi, nu mai sunteţi pierduţi în gândire, ci vă recunoaşteţi ca fiind conştiinţa din spatele acesteia. Gândirea încetează să mai fie o activitate autonomă, care serveşte propriilor sale interese, punând stăpânire pe voi şi conducându-vă viaţa. Cea care preia controlul este conştiinţa, în loc să fie responsabilă cu viaţa voastră, gândirea devine servitorul conştiinţei. Conştiinţa este legătura conştientă cu inteligenţa universală. Un alt termen pentru ea este Prezenţa: conştiinţa fără gânduri.

Iniţierea procesului trezirii reprezintă un act de graţie divină. N-o puteţi determina să aibă loc, nici nu vă puteţi pregăti pentru ea sau acumula credite în vederea realizării ei. Nu se produce ca o succesiune ordonată de paşi logici, deşi mintea ar fi mai mult decât încântată să fie aşa. Nu trebuie ca mai întâi să faceţi ceva ca să meritaţi să se întâmple. Ea poate apărea păcătosului înainte de a apărea sfântului, însă nu neapărat. De aceea Isus putea fi întâlnit în compania a tot felul de oameni, nu doar a celor respectabili. Nu puteţi face nimic în privinţa trezirii. Orice veţi face, va fi produsul egoului care încearcă să-şi adauge trezirea sau iluminarea ca cea mai valoroasă posesiune, el devenind prin urmare mai mare şi mai important. În loc să vă treziţi, adăugaţi minţii voastre *conceptul* de trezire sau imaginea mentală a felului în care este o persoană trezită sau iluminată, apoi încercaţi să trăiţi conform imaginii respective. A trăi conform unei imagini pe care o aveţi despre voi înşivă sau pe care o au alţii despre voi înseamnă a trăi nesincer — un alt rol inconştient pe care îl joacă egoul.

Atunci, dacă tot nu se poate face nimic în privinţa trezirii, dacă ori a avut loc deja, ori nu s-a întâmplat încă, cum poate fi ea scopul primordial al vieţii voastre? Un scop nu presupune faptul că se poate face ceva pentru atingerea lui?

Doar prima trezire, prima străfulgerare a conştiinţei fără gânduri se întâmplă prin graţie divină, fără ca voi să faceţi ceva. Dacă găsiţi că această carte este de neînţeles sau lipsită de sens înseamnă că încă nu vi s-a întâmplat. Dacă ceva din voi reacţionează însă, dacă recunoaşteţi întru câtva adevărul celor spuse în ea, înseamnă că procesul trezirii a început. Odată început el este ireversibil, dar poate fi întârziat de ego. În cazul unora, lectura acestei cărţi va iniţia procesul trezirii, în cazul altora, funcţia pe care o îndeplineşte această carte este aceea de a-i ajuta să-şi dea

seama că au început deja să se trezească şi de a-i determina să intensifice şi să accelereze procesul. O altă funcție a acestei cărți este aceea de a-i ajuta pe oameni să recunoască egoul în ei ori de câte ori încearcă acesta să recapete controlul şi să eclipseze conştiința ce a început să-şi facă apariția. În cazul unora, trezirea apare atunci când devin brusc conştienți de gândurile pe care le au în mod obişnuit, mai ales de gândurile persistent negative cu care s-au identificat, poate, de-a lungul întregii lor vieți. Deodată, apare o conştiință ce este conştientă de gândire, dar nu face parte din ea.

Care este relația dintre conştiință şi gândire? Conştiința este spațiul în care există gândurile, atunci când spațiul acela a devenit conştient de el însuşi.

Când veți avea o străfulgerare a conştiinței sau a Prezenței, veți şti că s-a întâmplat aşa. Nu va mai fi doar un concept în mintea voastră. Veți putea atunci alege conştient să fiți prezenți, în loc să vă lăsați în voia gândirii inutile. Puteți invita Prezența în viața voastră, adică puteți crea spațiu. Odată cu grația trezirii vine şi responsabilitatea. Atunci fie puteți încerca să mergeți mai departe ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat, fie puteți vedea semnificația apariției conştiinței şi o puteți recunoaşte ca fiind cel mai important lucru ce vi se *poate* întâmpla. Iar atunci, scopul primordial al vieții voastre devine deschiderea voastră către această conştiință pe cale să se manifeste şi aducerea luminii ei în lumea aceasta.

„Vreau să cunosc mintea lui Dumnezeu”, spunea Einstein. „Restul sunt detalii.” Ce este mintea lui Dumnezeu? Conştiința. Ce înseamnă să cunoşti mintea lui Dumnezeu? Să fii conştient. Care sunt detaliile? Scopul exterior şi orice se întâmplă în lumea de afară.

Aşadar, e posibil să nu realizați că în timp ce încă aşteptați să se întâmple ceva semnificativ în viața voastră, lucrul cel mai semnificativ ce i se poate întâmpla unei ființe umane s-a întâmplat deja în interiorul vostru: începutul procesului de separare a gândirii de conştiință.

Mulți oameni care traversează etapele timpurii ale procesului de trezire nu mai sunt siguri cu privire la scopul lor exterior. Ceea ce ține lumea în mişcare nu-i mai poate ține pe ei în mişcare. Văzând atât de clar nebunia civilizației noastre se pot simți întru câtva înstrăinați de cultura mediului în care trăiesc. Unii simt că locuiesc un ținut al nimănui, situat între două lumi. Nu mai sunt conduşi de ego, însă conştiința ce a răsărit în ei nu s-a integrat pe deplin în viețile lor. Scopul interior şi cel exterior n-au fuzionat încă.

Un dialog despre scopul interior

Dialogul următor condensează numeroase conversații pe care le-am avut cu oameni aflați în căutarea adevăratului scop al vieții lor. Ceva este adevărat atunci când rezonează cu Ființa cea mai

lăuntrică şi când o exprimă pe aceasta, când este armonizat cu scopul vostru interior. De aceea eu le îndrept oamenilor atenția mai întâi către scopul lor interior şi primordial.

Nu ştiu exact despre ce este vorba, dar vreau o schimbare în viață. Vreau expansiune; vreau să fac ceva care să aibă sens şi, da, vreau prosperitate şi libertatea care vine odată cu ea. Vreau să fac ceva semnificativ, ceva care să aducă o schimbare în lume. Dar dacă mă întrebați ce anume vreau, ar trebui să vă răspund că nu ştiu. Mă puteți ajuta să găsesc scopul vieții mele?

Scopul dumneavoastră este să stați aici şi să vorbiți cu mine, pentru că aici sunteți şi asta faceți. Până când vă veți ridica şi veți face altceva. Atunci, acela va deveni scopul dumneavoastră.

Deci scopul meu este să stau în biroul meu în următorii treizeci de ani până când am să ies la pensie sau am să fiu concediat?

Acum nu sunteți în biroul dumneavoastră, deci nu acesta este scopul dumneavoastră. Când stați în birou şi faceți ceea ce faceți acolo, atunci acela este scopul dumneavoastră. Nu pentru următorii treizeci de ani, ci pentru moment.

Cred că este o neînțelegere la mijloc. Pentru dumneavoastră, scop înseamnă ceea ce faceți acum; pentru mine înseamnă să am un obiectiv general în viață, ceva măreț şi semnificativ care să dea sens lucrurilor pe care le fac, ceva care să aducă o schimbare. Să umblu cu hârtii de colo-colo prin birou nu e ceea ce vreau. Asta ştiu sigur.

Câtă vreme nu ați conştientizat Ființa, veți căuta înțelesul numai în dimensiunea acțiunii şi viitorului, adică în dimensiunea timpului. Şi orice semnificație sau împlinire ați găsi se va dizolva sau se va dovedi a fi fost o amăgire. Va fi invariabil distrusă de timp. Orice înțeles am găsi la acel nivel va fi adevărat numai în mod relativ şi temporar.

De exemplu, dacă sensul vieții dumneavoastră constă în a avea grijă de copii, ce se va întâmpla cu sensul acesta atunci când ei nu vor mai avea nevoie de dumneavoastră şi poate nici nu vă vor mai asculta? Dacă a-i ajuta pe ceilalți dă un sens vieții dumneavoastră, înseamnă că aveți nevoie ca celorlalți să le fie mai rău decât dumneavoastră, pentru ca viața dumneavoastră să aibă în continuare înțeles, iar dumneavoastră să aveți un sentiment de bine. Dacă dorința de a-i depăşi pe alții, de a câştiga sau de a reuşi într-o activitate sau alta vă dă un sens, ce se întâmplă dacă nu câştigați niciodată sau dacă şirul de succese se încheie într-o zi, aşa cum se va întâmpla? Atunci, n-ați mai putea decât să recurgeți la imaginație sau la amintiri — iar acestea nu vă pot satisface, nu pot da decât un sens minor vieții dumneavoastră. „A izbuti” în indiferent ce domeniu are sens doar

atâta vreme cât există mii sau milioane de oameni care nu izbutesc. Astfel, este nevoie ca alte ființe umane să „eşueze” pentru ca viața dumneavoastră să aibă sens.

Nu spun că a-i ajuta pe alții, a avea grijă de copiii dumneavoastră sau a tinde să vă perfecționați într-un domeniu nu sunt lucruri valoroase. În cazul multor oameni, ele reprezintă o parte importantă a scopului lor exterior, dar scopul exterior luat separat este totdeauna relativ, instabil şi lipsit de permanență. Aceasta nu înseamnă că nu trebuie să vă implicați în respectivele activități, ci înseamnă că ele ar trebui să aibă legătură cu scopul interior, primordial, astfel încât ceea ce faceți să primească un înțeles mai profund.

Dacă nu trăiți în armonie cu scopul dumneavoastră primordial, scopul pe care vi-l veți propune — indiferent care va fi el, chiar de-ar fi acela de a crea raiul pe pământ — va veni din partea egoului şi va fi distrus de timp. El va conduce, mai devreme sau mai târziu, la suferință. Indiferent ce alegeți să faceți, chiar dacă scopul pare spiritual, atunci când ignorați scopul dumneavoastră interior egoul se va strecura în *modul* în care faceți ceea ce faceți şi, astfel, mijloacele vor corupe scopul. Zicala „Drumul către iad este pavat cu bune intenții” face referire la acest adevăr. Cu alte cuvinte, nu scopurile sau acțiunile dumneavoastră sunt primordiale, ci starea de conştiință din care se nasc ele. Împlinirea scopului dumneavoastră primordial înseamnă punerea bazelor unei noi realități, a unui pământ nou. Odată puse bazele, scopul dumneavoastră exterior va primi forță spirituală, deoarece obiectivele şi intențiile dumneavoastră vor fi în armonie cu impulsul evolutiv al universului.

Separarea gândirii de conştientizare, separare ce constituie nucleul scopului dumneavoastră primordial, apare ca urmare a negării timpului. Desigur, nu vorbim acum despre utilizarea timpului în scopuri practice cum ar fi stabilirea unei întâlniri sau planificarea unei excursii. Nu vorbim de timpul marcat de limbile ceasului, ci de timpul psihologic, care reprezintă obiceiul adânc înrădăcinat al minții de a căuta deplinătatea vieții în viitor, acolo unde ea nu poate fi găsită, ignorând singurul punct de acces către ea: momentul prezent.

Privind către ceea ce faceți sau către locul în care vă aflați ca fiind scopul principal al vieții dumneavoastră, negați timpul. Iar de aici decurge o putere uriaşă. Negarea timpului în ceea ce faceți aduce cu sine şi legătura între scopul dumneavoastră interior şi cel exterior, între Ființă şi acțiune. Când negați timpul, negați egoul. Doar atunci veți face extraordinar de bine ceea ce faceți, căci ceea ce faceți devine punctul focal al atenției dumneavoastră. Ceea ce faceți devine un canal prin care conştiința intră în această lume. Aceasta înseamnă că ceea ce faceți va fi de o înaltă calitate, chiar dacă este vorba despre cea mai simplă acțiune precum a da paginile unei cărți de telefon sau a traversa camera. Scopul principal atunci când dați paginile îl reprezintă datul

paginilor; scopul secundar îl reprezintă găsirea unui număr de telefon. Scopul principal pentru traversarea camerei este traversarea camerei; scopul secundar este acela de a lua o carte situată în celălalt colț al camerei, iar în momentul în care luați cartea, acesta devine scopul dumneavoastră principal.

Poate vă amintiți paradoxul legat de timp pe care l-am menționat mai devreme: oricare ar fi acțiunea pe care o întreprindeți ea cere timp, totuşi timpul este întotdeauna acum. Aşadar, în timp ce scopul dumneavoastră interior este acela de a nega timpul, scopul exterior implică obligatoriu viitorul, motiv pentru care el nu poate exista fără timp. Dar acesta este întotdeauna secundar. Când deveniți neliniştiți sau stresați, înseamnă că scopul exterior a preluat controlul, iar dumneavoastră ați pierdut din vedere scopul interior. Ați uitat că starea dumneavoastră de conştiință este primordială, iar orice altceva este secundar.

Trăind în acest mod, nu voi fi împiedicat să mai caut realizarea unui lucru măreț? Mi-e teamă că voi rămâne tot restul vieții ocupat cu lucruri mărunte, lucruri fără însemnătate. Mi-e teamă că n-am să mă ridic niciodată deasupra mediocrității, n-am să îndrăznesc să realizez ceva important, n-am să-mi împlinesc potențialul.

Ceea ce este măreț se naşte din lucrurile mărunte, dacă ştii să le acorzi suficient respect şi atenție. Viața tuturor constă în realitate din lucruri mici. Măreția este o noțiune mentală abstractă şi fantezia preferată a egoului. Paradoxul este că fundamentul măreției îl reprezintă tratarea cu respect a lucrurilor mărunte din momentul prezent, nu urmărirea ideii de măreție. Momentul prezent este întotdeauna mic, în sensul că este întotdeauna simplu, dar înăuntrul lui se află ascunsă cea mai mare putere. Asemenea atomului, este unul dintre cele mai mici lucruri, dar are o putere enormă. Doar atunci când sunteți în concordanță cu momentul prezent aveți acces la puterea respectivă. Sau ar fi poate mai adevărat să spunem că atunci are *ea* acces la voi, iar prin voi, la această lume. Isus vorbea despre această putere atunci când spunea: „Nu eu, ci Tatăl — care rămâne întru mine — face lucrările Lui." Şi: „Eu nu pot să fac de la Mine nimic". Neliniştea, stresul şi negativitatea vă taie legătura cu puterea respectivă. Iluzia că sunteți separați de puterea care conduce universul revine. Simțiți din nou că sunteți singur, că vă luptați cu o situație sau că încercați să realizați un lucru sau altul. Dar de ce au apărut neliniştea, stresul sau negativitatea? Deoarece ați întors spatele momentului prezent. Şi de ce ați procedat aşa? Ați crezut că altceva era mai important. Ați uitat care vă era scopul principal. O singură greşeală mică, o singură interpretare eronată dă naştere unei lumi de suferință.

Prin intermediul momentului prezent aveți acces la însăşi puterea vieții, la ceea ce a fost denumit în mod tradițional „Dumnezeu". De îndată ce-i întoarceți spatele, Dumnezeu încetează să mai fie o realitate în viața dumneavoastră, iar tot ceea ce vă rămâne este *conceptul* mental de Dumnezeu, în care unii cred şi pe care alții îl neagă. Chiar şi credința în Dumnezeu este doar un palid substitut pentru realitatea vie a lui Dumnezeu, ce se manifestă în fiecare moment al vieții dumneavoastră.

Armonizarea completă cu momentul prezent nu implică încetarea oricărei mişcări? Oare nu implică existența unui obiectiv o ruptură temporară în cadrul acelei armonii cu momentul prezent şi, eventual, o restabilire a armoniei la un nivel mai înalt sau mai complex, odată obiectivul îndeplinit? îmi imaginez că nici copacul tânăr care îşi croieşte drum afară din pământ nu poate fi în armonie totală cu momentul prezent din cauză că are un țel: vrea să devină copac mare. Poate că odată ce a ajuns la maturitate va trăi în armonie cu momentul prezent.

Copacul tânăr nu vrea nimic deoarece el este integrat în totalitate şi totalitatea este aceea care acționează prin intermediul lui. „Luați seama la crinii câmpului cum cresc", spunea Isus, „nu se ostenesc, nici nu torc. Şi vă spun vouă că nici Solomon, în toată mărirea lui, nu s-a îmbrăcat ca unul dintre aceştia". Am putea spune că totalitatea — Viața — *vrea* ca micul copac să devină un copac în toată regula, dar copacul cel tânăr nu se vede pe sine ca separat de viață, aşa că nu vrea nimic pentru el. El este una cu ceea ce vrea Viața. De aceea nu este îngrijorat sau stresat. Iar dacă trebuie să moară prematur, moare fără crispare. Abandonul său în moarte este acelaşi cu abandonul său în viață. El îşi simte, oricât de neclar, înrădăcinarea în Ființă, în Viața unică eternă şi fără de formă.

Asemenea înțelepților taoişti din vechea Chină, lui Isus îi place să ne atragă atenția asupra naturii, căci el vede cum în ea lucrează o forță cu care oamenii au pierdut contactul. Este forța creativă a universului. Isus mai spune că dacă Dumnezeu îmbracă florile simple atât de frumos, cu cât mai mult vă va îmbrăca Dumnezeu pe voi. Aceasta înseamnă că, dacă natura este o frumoasă expresie a impulsului evolutiv al universului, atunci când oamenii intră în armonie cu inteligența care stă la baza lui ei vor exprima acelaşi impuls la un nivel şi mai înalt, mirific.

Aşadar, fiți sincer față de viață fiind sincer față de scopul dumneavoastră interior. Atunci când deveniți prezent şi, astfel, total în ceea ce faceți, acțiunile dumneavoastră primesc încărcătură spirituală. La început e posibil să nu fie sesizată vreo schimbare în ceea ce priveşte *ceea ce* faceți — doar *modul* în care acționați se schimbă. Scopul dumneavoastră primordial este acum acela de a permite conştiinței să curgă în ceea ce faceți. Scopul secundar este reprezentat de ceea ce doriți să

realizați prin acțiune. Dacă înainte asociați întotdeauna noțiunea de scop cu viitorul, acum există un scop mai profund ce poate fi găsit doar în prezent, prin negarea timpului.

Atunci când vă întâlniți cu oamenii, la locul de muncă sau oriunde altundeva, dați-le toată atenția dumneavoastră. Nu vă mai aflați acolo în primul rând în calitate de persoană, ci ca un câmp de conştiință, de Prezență vigilentă. Motivul inițial pentru interacțiunea cu cealaltă persoană — cumpărați sau vindeți ceva, solicitați sau oferiți informații — devine acum secundar. Câmpul conştiinței care se ridică între dumneavoastră şi cealaltă persoană devine motivul primordial al interacțiunii. Spațiul acela al conştiinței devine mai important decât ceea ce discutați, mai important decât obiectele fizice sau cele din minte. *Ființa* umană devine mai importantă decât lucrurile acestei lumi. Aceasta nu înseamnă că neglijați ceea ce este de făcut la nivel practic. De fapt, acțiunea se desfăşoară nu doar mai lesne, ci şi cu mai multă forță atunci când dimensiunea Ființei este conştientizată, devenind astfel primordială. Apariția acelui câmp unificator de conştiință între ființele umane constituie factorul esențial în relațiile de pe pământul nou.

Este noțiunea succesului doar o iluzie de natură egoistă? Cum evaluăm succesul?

Lumea vă va spune că succesul înseamnă realizarea a ceea ce v-ați propus să faceți. Vă va spune că a avea succes înseamnă a învinge, că recunoaşterea şi/sau prosperitatea sunt ingrediente esențiale ale succesului. Cele menționate mai sus — toate sau o parte din ele — reprezintă de obicei subproduse ale succesului, dar nu ele înseamnă succes. Noțiunea convențională de succes priveşte rezultatul a ceea ce faceți. Unii spun că succesul este rezultatul unei combinații de trudă şi noroc sau de hotărâre şi talent sau că este dat de faptul de a te afla în locul potrivit, la momentul potrivit. Deşi oricare dintre acestea pot determina succesul, ele nu reprezintă esența acestuia. Ceea ce lumea nu vă spune — pentru că nu ştie — este că nu vă puteți *îndrepta către* succes, puteți doar *avea* succes. Nu lăsați o lume nebună să vă spună că succesul este orice altceva în afară de reuşita momentului prezent. Şi ce înseamnă aceasta din urmă? înseamnă că aduceți o calitate în ceea ce faceți, chiar şi în cea mai simplă acțiune. Calitatea implică grijă şi atenție, iar acestea însoțesc conştientizarea. Calitatea cere Prezența dumneavoastră.

Să spunem că sunteți un om de afaceri şi că după doi ani de mare stres şi încordare reuşiți în sfârşit să ieşiți pe piață cu un produs sau serviciu care se vinde bine şi vă aduce bani. Succes? în termeni convenționali, da. În realitate, ați petrecut doi ani poluându-vă corpul şi poluând planeta cu energie negativă, v-ați adus dumneavoastră şi celor din jur nefericire şi ați afectat mulți alți oameni pe care nici măcar nu i-ați întâlnit vreodată. Supoziția inconştientă din spatele unei astfel de acțiuni este aceea că succesul este ceva ce se va întâmpla în viitor şi că scopul scuză mijloacele. Dar

scopul şi mijloacele sunt unul şi acelaşi lucru. Iar dacă mijloacele n-au contribuit la fericirea umanității, nici scopul n-o va face. Rezultatul, inseparabil de acțiunile care au condus către el, este deja contaminat de acțiunile respective, prin urmare va crea şi mai multă nefericire. Aceasta este acțiunea karmică, perpetuarea inconştientă a nefericirii.

După cum ştiţi deja, scopul dumneavoastră secundar sau exterior aparţine dimensiunii timpului, în vreme ce scopul principal este inseparabil de momentul de Acum şi, prin urmare, necesită negarea timpului. Cum pot fi reconciliate? Realizând că întreaga călătorie a vieții dumneavoastră se reduce în ultimă instanță la pasul pe care îl faceți în momentul acesta. Întotdeauna există doar acest singur pas, astfel că lui îi veți acorda întreaga dumneavoastră atenție. Aceasta nu înseamnă că nu ştiţi încotro vă îndreptați; înseamnă doar ca pasul acesta este primordial, iar destinația — secundară. Iar ceea ce veți întâlni odată ajunşi la destinație depinde de calitatea pasului. Cu alte cuvinte, ceea ce are să vă ofere viitorul depinde de starea de conştiință pe care o aveți acum.

Acțiunea primeşte calitatea atemporală a Ființării — *acesta* este succesul. Până ce Ființarea nu curge în ceea ce faceți, până ce nu deveniți prezent, vă veți pierde în ceea ce faceți. Vă pierdeți şi în ceea ce gândiți şi, de asemenea, în reacțiile pe care le aveți față de ceea ce se întâmplă în exterior.

Mai exact, ce vreți să spuneți prin „ Vă pierdeți”?

Esența a ceea ce sunteți o reprezintă conştiința. Atunci când conştiința (dumneavoastră) se identifică total cu gândirea, uitându-şi astfel natura esențială, se pierde pe sine în gândire. Când se identifică cu formațiuni mental-emoționale precum dorința şi frica — forțele motivaționale primordiale ale egoului — ea se pierde pe sine în acele formațiuni. Conştiința se pierde pe sine şi atunci când se identifică cu acțiunile şi cu reacțiile față de ceea ce se întâmplă. Fiecare gând, fiecare dorință sau teamă, fiecare acțiune sau reacție primeşte atunci un fals sentiment de sine, iar incapacitatea de a simți bucuria simplă a Ființării duce la căutarea plăcerii, iar uneori chiar a durerii, ca substitute pentru ea. Aceasta înseamnă a trăi în uitare a Ființării. În starea aceea de uitare a ceea ce sunteți, orice succes nu este nimic mai mult decât o amăgire trecătoare. Indiferent ce obțineți, în curând veți fi din nou nefericit sau vreo altă problemă vă va capta complet atenția.

Cum ajung de la realizarea scopului meu interior la aflarea a ceea ce ar trebui să fac la nivel exterior?

Scopul exterior variază în mare măsură de la o persoană la alta şi niciun scop exterior nu durează o eternitate. El are o valabilitate temporară şi este înlocuit apoi de un alt scop. Gradul în care vă dedicați scopului interior al trezirii modifică circumstanțele exterioare ale vieții dumneavoastră, dar variază şi el, de la o persoană la alta. În cazul unor oameni se produce o rupere fie bruscă, fie progresivă cu trecutul lor: locul de muncă, condițiile de viață, relațiile — totul este supus unei schimbări profunde. Unele dintre schimbări pot fi inițiate chiar de ei, nu printr-un proces chinuitor de luare a deciziilor, ci printr-o realizare sau recunoaştere bruscă: iată ce am de făcut. Decizia vine de-a gata, ca să spunem aşa. Vine prin conştientizare, nu prin gândire. Într-o dimineață vă treziți şi ştiți ce aveți de făcut. Unii oameni părăsesc un mediu de lucru sau o situație de viață înnebunitoare. Aşa că înainte să descoperiți ce vi se potriveşte la nivel exterior, înainte să descoperiți ce funcționează, ce este compatibil cu conştiința pe cale să se trezească, s-ar putea să fiți nevoit să aflați ce nu vi se potriveşte, ce nu mai funcționează, ce este incompatibil cu scopul dumneavoastră interior.

Şi alt gen de schimbări pot apărea în viața dumneavoastră venind dinspre exterior. O întâlnire întâmplătoare aduce o nouă oportunitate şi expansiune în viața dumneavoastră. Un obstacol sau un conflict de lungă durată se topeşte. Prietenii dumneavoastră fie trec şi ei prin această transformare interioară, fie viața dumneavoastră se va îndepărta tot mai mult de ei. Unele relații se destramă, altele devin mai profunde. S-ar putea să fiți concediat de la serviciu sau s-ar putea să deveniți agentul unei schimbări în bine la locul de muncă. Soția vă părăseşte sau ajungeți cu ea la un nivel nou de intimitate. Unele schimbări pot părea negative la suprafață, dar curând veți realiza că prin ele s-a creat în viața dumneavoastră spațiul pentru ca ceva nou să se ivească.

Ar putea urma o perioadă de insecuritate şi incertitudine. Ce-ar trebui să fac? Din moment ce nu mai este egoul cel ce vă conduce viața, nevoia psihologică de securitate exterioară, iluzorie oricum, scade. Aveți de-acum capacitatea de a trăi cu nesiguranța şi chiar să vă bucurați de ea. Când nesiguranța nu vă mai produce niciun disconfort se deschid posibilități infinite în viața dumneavoastră. Aceasta înseamnă că teama nu mai este un factor dominant în ceea ce faceți şi nu vă mai împiedică să întreprindeți acțiuni menite să aducă schimbarea. Filozoful roman Tacitus a făcut observația justă că „dorința de siguranță se împotriveşte oricărei întreprinderi nobile şi mărețe". Dacă nu acceptați nesiguranța, atunci ea se transformă în frică. Dacă o acceptați fără rezerve, ea se transformă în creativitate, însuflețire şi vigilență.

Cu mulți ani în urmă, ca urmare a unui impuls interior foarte puternic, am renunțat la o carieră universitară pe care ceilalți ar fi numit-o „promițătoare", păşind într-o nesiguranță absolută; şi de aici a rezultat, după câțiva ani, noua mea întrupare ca învățător spiritual. Mult mai târziu mi s-

a întâmplat din nou ceva similar. Am simţit impulsul de a renunţa la casa mea din Anglia şi de a mă muta pe Coasta de Vest a Americii de Nord. Mi-am urmat impulsul, deşi nu cunoşteam motivul care îl declanşase. Datorită acestui pas înspre nesiguranţă a rezultat *Puterea prezentului,* din care cea mai mare parte a fost scrisă în California şi Columbia Britanică, într-o perioadă în care nu aveam o casă a mea. Efectiv nu aveam niciun venit şi trăiam din economii, care se împuţinau tot mai mult. De fapt, totul s-a aranjat minunat. Am rămas fără bani chiar când mă apropiam de încheierea cărţii. Am cumpărat un bilet la loterie şi am câştigat 1 000 de dolari, care m-au ajutat să continui încă o lună.

Însă nu toată lumea va trebui să treacă printr-o schimbare drastică în ceea ce priveşte împrejurările exterioare. Există şi oameni care rămân exact acolo unde sunt şi continuă să facă ceea ce făceau şi înainte. În cazul lor se schimbă doar *modul* în care acţionează, nu şi *ceea ce* fac. Şi se întâmplă astfel nu din cauza inerţiei sau fricii. Ceea ce deja făceau ei reprezintă mijlocul perfect prin care conştiinţa să intre în această lume şi nu este nevoie de un altul. Şi ei contribuie a crearea pământului celui nou.

Nu aşa ar trebui să se întâmple în cazul tuturor? Dacă împlinirea scopului interior înseamnă a fi în armonie cu momentul prezent, de ce-ar simţi cineva nevoia de a-şi schimba serviciul sau contextul vieţii?

A fi în armonie cu ceea ce *este* nu înseamnă să nu mai faceţi schimbări sau să deveniţi incapabili de acţiune. Dar motivaţia de a acţiona vine de la un nivel mai profund, nu din dorinţa sau frica egoului. Armonizarea în interioară cu momentul prezent duce la deschiderea conştiinţei voastre şi o aduce în armonie cu întregul, din care momentul prezent face parte integrantă. Întregul, totalitatea vieţii acţionează atunci prin dumneavoastră.

La ce vă referiţi atunci când spuneţi întreg?

Pe de o parte, întregul cuprinde tot ceea ce există. El este lumea sau cosmosul. Dar toate lucrurile existate, de la microbi la fiinţe umane şi galaxii, nu sunt entităţi sau lucruri separate cu adevărat, ci fac parte dintr-o reţea cu procese multidimensionale interconectate.

Faptul că noi nu vedem această unitate şi că vedem lucrurile ca fiind separate are două cauze. Una este percepţia, care reduce realitatea la ceea ce ne este nouă accesibil prin gama mică a simţurilor noastre: ceea ce putem vedea, auzi, mirosi, gusta şi atinge. Dar atunci când percepem fără să interpretăm sau fără să aplicăm etichete mentale, adică fără să adăugăm gânduri percepţiilor

noastre, putem într-adevăr simți conexiunea de la un nivel mai profund decât cel la care percepem lucrurile ca aparent separate.

Cealaltă cauză mai serioasă a iluziei separării o reprezintă gândirea compulsivă. Atunci când suntem prinşi în fluxul neîncetat al gândirii compulsive universul se dezintegrează cu adevărat pentru noi, iar noi pierdem capacitatea de a simți interconectarea a tot ce există. Gândirea taie realitatea în fragmente lipsite de viață. Iar dintr-o astfel de viziune fragmentată asupra realității se nasc acțiuni extrem de lipsite de inteligență şi distructive.

Însă mai există şi un alt nivel al întregului, chiar mai profund decât interconectarea a tot ce există. La acel nivel mai adânc, toate lucrurile sunt una. Aceea este Sursa, Viața unică nemanifestată. Este inteligența atemporală care se manifestă sub forma unui univers ce se desfăşoară în timp.

Întregul este format din existență şi Ființă, manifestat şi nemanifestat, lumea şi Dumnezeu. Aşadar atunci când vă armonizați cu întregul, deveniți o parte conştientă a interconectării dintre întreg şi scopul său: apariția conştiinței în această lume. Drept rezultat, vor avea loc mult mai frecvent întâmplări care vă vor veni în ajutor din senin, întâlniri norocoase, coincidențe şi evenimente sincronice. Cari Jung a numit sincronismul un „principiu al conexiunii acauzale”. Aceasta înseamnă că între evenimentele sincronice nu există o conexiune cauzală la nivelul superficial al realității la care trăim noi. Sincronismul este manifestarea exterioară a unei inteligențe din strat mai profund decât cel al lumii aparențelor şi o conectare mai profundă decât poate înțelege mintea noastră. Dar putem participa în mod conştient la desfăşurarea acestei inteligențe, la înflorirea conştiinței.

Natura există într-o stare de unitate inconştientă cu întregul. De aceea, spre exemplu, realmente niciun animal sălbatic nu a fost ucis în dezastrul tsunami-ului din 2004. Fiind în legătură cu totalitatea mai mult decât sunt oamenii, ele au putut simți apropierea tsunami-ului cu mult înainte ca acesta să poată fi văzut sau auzit şi astfel au avut timp să se retragă spre un teren mai înalt. Poate că şi aceasta este o perspectivă umană de a privi lucrurile. Probabil că ele pur şi simplu au pornit spre un teren mai înalt. A face *aceasta* din cauza *celeilalte* reprezintă modalitatea minții de a tăia în bucăți realitatea, în timp ce natura trăieşte în unitate inconştientă cu întregul. Este scopul şi destinul nostru să aducem o nouă dimensiune în această lume trăind în unitate conştientă cu totalitatea şi în armonie conştientă cu inteligența universală.

Poate întregul să folosească mintea omenească pentru a crea lucruri sau a da naştere unor situații ce concordă cu scopul său?

Da, ori de câte ori apare inspirația, care se traduce prin „în spirit", şi entuziasmul, care înseamnă „în Dumnezeu", există o infuzie de forță creativă care depăşeşte cu mult ceea ce e capabilă să facă o simplă persoană.

Aşadar să vorbim în continuare despre un alt adevăr relativ: formarea universului şi întoarcerea sa la ceea ce este lipsit de formă, ceea ce implică perspectiva limitată a timpului şi să vedem ce relevanță are acest lucru pentru propria voastră viață. Noțiunea de „propria mea viață" este, desigur, o altă perspectivă limitată creată de gândire, un alt adevăr relativ. În ultimă instanță, nu există viața „voastră", din moment ce voi şi viața nu sunteți doi, ci una.

C A P I T O L U L   Z E C E

Un pământ nou

O scurtă istorie a vieții voastre

Apariția lumii în dimensiunea manifestă şi întoarcerea sa către dimensiunea nemanifestării — expansiunea şi contracția sa — reprezintă două mişcări universale pe care le-am putea numi plecarea şi întoarcerea acasă. Aceste două mişcări sunt reflectate în întreg universul în multiple feluri, cum ar fi neîncetata expansiune şi contracție a inimii sau inspirația şi expirația din cadrul respirației. Sunt, de asemenea, reflectate în ciclurile de somn şi veghe. În fiecare noapte, fără s-o ştiți, vă întoarceți la Sursa nemanifestată atunci când intrați în etapa de somn adânc, fără vise, de unde reveniți dimineața, reîmprospătați.

Aceste două momente, plecarea şi întoarcerea, se reflectă şi în ciclurile de viață ale fiecăruia dintre noi. „Eu" apar în lumea aceasta dintr-o dată, de nicăieri, ca să spunem aşa. Naşterea este urmată de expansiune. Nu doar dezvoltarea fizică, ci şi dezvoltarea cunoştințelor, a activităților, a posesiunilor, a experiențelor. Sfera voastră de influență se extinde şi viața devine tot mai complexă. Este o perioadă în care sunteți preocupați în principal să vă găsiți şi să vă urmăriți scopul exterior. De obicei, acestei expansiuni îi corespunde o dezvoltare pe măsură a egoului, care înseamnă identificarea cu toate cele de mai sus, astfel că identitatea voastră formală se defineşte tot mai mult. Tot în această perioadă scopul vostru exterior — dezvoltarea — tinde să fie uzurpat de ego care, spre deosebire de natură, nu ştie când să se oprească în goana lui după expansiune şi are un apetit vorace pentru *mai mult.*

Şi apoi, tocmai când credeați că ați reuşit sau că locul vostru este aici, începe mişcarea de întoarcere. Poate că încep să moară apropiații voştri, oameni care făceau parte din lumea voastră. Apoi forma voastră fizică este slăbită, sfera voastră de influență se restrânge. În loc să fiți mai mult, acum sunteți mai puțin, iar egoul reacționează față de acest lucra printr-o nelinişte şi o depresie tot mai pronunțate. Lumea voastră începe să se contracte şi e posibil să descoperiți că nu mai dețineți voi controlul asupra ei. În loc să acționați voi asupra vieții, acum viața acționează asupra voastră micşorându-vă lumea, încetul cu încetul. Conştiința care s-a identificat cu forma experimentează acum apusul, dezintegrarea formei. Şi apoi, într-o zi, dispăreți şi voi. Fotoliul vostru este încă acolo, dar în locul celui care stătea în el este doar un spațiu gol. V-ați întors acolo de unde ați venit în urmă cu numai câțiva ani.

Tocmai începutul bătrâneții, pierderea sau tragedia personală reprezintă căi prin care dimensiunea spirituală şi-a făcut în mod tradițional apariția în viețile oamenilor. Aceasta înseamnă că scopul lor interior se ivea doar când scopul exterior eşua, iar învelişul egoului începea să se crape. Astfel de evenimente reprezintă începutul mişcării de întoarcere către dezintegrarea formei. În majoritatea culturilor străvechi trebuie să fi existat o înțelegere intuitivă a acestui proces, motiv pentru care bătrânii erau respectați şi venerați. Ei erau deținătorii înțelepciunii şi ofereau dimensiunea înțelepciunii fără de care nicio civilizație n-ar putea supraviețui pentru mult timp. În civilizația noastră, identificată total cu exteriorul şi care ignoră dimensiunea interioară a spiritului, cuvântul *bătrân* are conotații preponderent negative. Este sinonim cu nefolositor, astfel că privim faptul de a ne adresa cuiva în acest fel aproape ca pe o insultă. Din dorința de a se evita cuvântul, se folosesc eufemisme precum vârstnic sau senior. „Bunica" Primelor Națiuni *(aborigenii din Canada)* este o figură de o mare demnitate. „Bunicuța" din zilele noastre este în cel mai bun caz drăgălaşă. De ce este considerată bătrânețea nefolositoare? Deoarece la această vârstă accentul se mută dinspre acțiune înspre Ființare, iar civilizația noastră, pierdută în acțiune nu ştie nimic despre Ființare. Ea întreabă: Ființare? Ce se face cu ea?

Pentru unii se întâmplă ca mişcarea exterioară de dezvoltare şi expansiune să fie serios afectată de un început aparent prematur al mişcării de întoarcere, de dezintegrare a formei, în unele cazuri, este vorba despre o întrerupere temporară; în altele de o schimbare ireversibilă. Suntem de părere că un copil nu ar trebui să se confrunte cu moartea, dar în realitate există copii care chiar trebuie să se confrunte cu moartea unuia sau a ambilor părinți, survenită în urma bolii sau a unui accident — sau există chiar posibilitatea propriei lor morți. Există copii născuți cu dizabilități care le restricționează serios expansiunea naturală a vieților lor. Sau se întâmplă ca în viața unei persoane să se producă la o vârstă relativ tânără o limitare severă.

Întreruperea mişcării exterioare într-un moment în care „nu trebuia să se întâmple aşa" poate produce şi o trezire spirituală timpurie a unei persoane. În ultimă instanță, nu se întâmplă niciodată nimic din ce n-ar trebui să se întâmple, adică tot ceea ce se întâmplă face parte din întregul mai mare şi din scopul acestuia. Astfel, distrugerea sau întreruperea desfăşurării orientate spre împlinirea scopului exterior poate conduce la aflarea scopului interior şi, în consecință, la apariția unui scop exterior mai profund, în armonie cu interiorul. Copiii care au suferit mult ajung adesea adulți maturizați prematur față de ceilalți de vârsta lor.

Ceea ce se pierde la nivel de formă se câştigă la nivel de esență. În figura tradițională a „văzătorului orb" sau a „vindecătorului rănit" din culturile şi legendele străvechi, o mare pierdere sau dizabilitate la nivelul formei a devenit o deschidere către spirit. Când ați experimentat direct

natura instabilă a tuturor formelor nu veți mai supraevalua probabil niciodată forma şi nu vă veți mai pierde astfel alergând orbeşte după ea sau ataşându-vă de ea.

În cultura noastră contemporană abia începe să fie recunoscută oportunitatea pe care o reprezintă dezintegrarea formei şi, în particular, vârsta bătrâneții. Majoritatea oamenilor încă ratează în mod tragic această oportunitate din cauză că egoul se identifică cu mişcarea de întoarcere, tot aşa cum s-a identificat cu mişcarea către exterior. Astfel că învelişul egoului se întăreşte, având loc o contracție, în locul unei deschideri. Egoul diminuat îşi petrece apoi restul zilelor tânguindu-se şi plângându-se, blocat în furie sau frică, compătimire de sine, învinovățire, acuzare sau alte stări mintal-emoționale negative sau strategii de evitare, precum ataşamentul față de amintiri şi gânditul sau vorbitul despre trecut.

Când în viața unei persoane egoul nu se mai identifică cu mişcarea de întoarcere, bătrânețea sau apropierea morții devine ceea ce e menit să fie: o deschidere către tărâmul spiritual. Am întâlnit oameni bătrâni care constituiau întruchiparea vie a acestui proces. Deveniseră radioşi. Prin formele lor slăbite licărea, translucidă, lumina conştiinței.

Pe noul pământ, bătrânețea va fi universal recunoscută şi foarte prețuită ca un timp al înfloririi conştiinței. Pentru cei pierduți încă în împrejurările exterioare ale vieții lor va fi timpul unei reveniri târzii acasă, timpul când îşi conştientizează scopul interior. Pentru mulți alții va reprezenta o intensificare şi o culminare a procesului de trezire.

Trezirea şi mişcarea exterioară

Expansiunea naturală a vieții ce vine odată ci mişcarea înspre exterior este uzurpată de ego şi folosită h vederea propriei lui expansiuni. „Ia uite ce pot *eu* să fac. Pin pariu că *tu* nu poți", spune un copil mic altuia când descoperă forța crescândă şi noile capacități ale corpului său. Aceasta este una dintre primele încercări ale egoului de a se amplifica prin identificarea cu mişcarea exterioară şi concepții de „mai mult decât tine" şi de a se consolida prin diminuarea altora. Acesta este, desigur, doar începutul numeroasele percepții greşite ale egoului.

Însă pe măsură ce luciditatea voastră creşte şi egoul nu vă mai conduce viața, nu mai este nevoie să aşteptați ca lumea voastră să se contracte sau să se prăbuşească din cauza înaintării în vârstă sau a unei tragedii personale ca să conştientizați scopul vostru interior. Deoarece pe planetă noua conştiință începe să îşi facă apariția, tot mai mulți sunt cei care nu mai au nevoie să fie scuturați ca să se trezească. Ei permit de bunăvoie inițierea procesului treziri chiar în timpul ciclului exterior al dezvoltării şi expansiunii. Când ciclul respectiv nu mai este uzurpat de ego, dimensiunea spirituală îşi face apariția în acesta lume prin mişcarea exterioară — gândire, vorbire,

acţiune, creaţie — la fel de puternic ca şi prin mişcarea de revenire — linişte, Fiinţare şi dezintegrare a formei.

Până acum, inteligenţa umană, care este doar un aspect minuscul al inteligenţei universale, a fost deformată şi greşit folosită de ego. Eu numesc aceasta „inteligenţă în slujba nebuniei". Pentru divizarea atomului este nevoie de o mare inteligenţă. Utilizarea acelei inteligenţe pentru a construi şi stivui bombele atomice este nebunie sau, în cel mi bun caz, neinteligenţă extremă. Stupiditatea este relativ inofensivă, dar stupiditatea inteligentă este foarte periculoasă. Această stupiditate inteligentă, pentru ilustrarea căreia se pot găsi nenumărate exemple evidente, ameninţă supravieţuirea noastră ca specie.

Fără impedimentul pe care-l reprezintă disfuncţia egotică, inteligenţa noastră s-ar armoniza pe deplin cu ciclul exterior al inteligenţei universale şi cu impulsul acesteia de a crea. Am deveni participanţi conştienţi la crearea formei. Nu noi creăm, ci inteligenţa universală este cea care creează prin noi. Nu ne-am mai identifica cu ceea ce creăm şi astfel nu ne-am mai pierde în ceea ce facem. Am învăţa că actul creaţiei poate implica energie de cea mai mare intensitate, dar aceasta nu este „trudă" sau stres. Trebuie să înţelegem că este o diferenţă între stres şi intensitate, după cum vom arăta în continuare. Lupta sau stresul reprezintă un semn că egoul s-a întors, iar reacţiile negative atunci când întâmpinăm obstacole reprezintă tot un astfel de semn.

Forţa ce mână dorinţele egoului creează „inamici", adică o reacţie sub forma unei forţe oponente de aceeaşi intensitate. Cu cât este egoul mai puternic, cu atât este mai puternic şi sentimentul separării între oameni. Singurele acţiuni care nu provoacă reacţii de opoziţie sunt acelea care au drept scop binele tuturor. Acele acţiuni sunt inclusive, nu exclusive. Ele reunesc, nu separă. Ele nu sunt pentru ţara „mea", ci pentru întreaga umanitate, nu sunt pentru religia „mea", ci pentru apariţia conştiinţei în toate fiinţele umane, nu pentru specia „mea", ci pentru toate fiinţele simţitoare şi pentru întreaga natură.

Fără disfuncţia egotică am mai învăţa şi că acţiunea, deşi necesară, este doar un factor secundar în manifestarea realităţii noastre exterioare. Factorul primordial în creaţie îl reprezintă conştiinţa. Indiferent de cât de activi suntem, cât de mult efort depunem, starea conştiinţei noastre este cea care creează lumea în care trăim, iar dacă la acel nivel interior nu se produce o schimbare, acţiunea, oricât de multă, nu va aduce nicio modificare. Nu vom face decât să recreăm versiuni modificate ale aceleiaşi lumi, iar şi iar, o lume care este reflexia exterioară a egoului.

Viaţa fiecărui om — fiecare formă de viaţă, de fapt — reprezintă o lume, o modalitate unică prin care universul se experimentează pe sine. Iar atunci când forma voastră se dizolvă, o lume se încheie — una dintre nenumăratele lumi.

Trezirea si mişcarea de întoarcere

Mişcarea de întoarcere din viața unei persoane, slăbirea sau dezintegrarea formei ce poate fi cauzată de vârsta înaintată, boală, neputință, pierdere sau vreo formă de tragedie personală are un potențial ridicat în ceea ce priveşte trezirea spirituală — încetarea identificării conştiinței cu forma. Pentru că în cultura noastră contemporană există foarte puțin adevăr spiritual, nu mulți oameni recunosc această mişcare ca fiind o oportunitate, astfel că atunci când li se întâmplă lor sau cuiva apropiat lor, ei cred că e ceva înfiorător de rău, ceva ce n-ar trebui să se întâmple.

În civilizația noastră există multă ignoranță privitoare la condiția umană şi, cu cât este cineva mai ignorant din punct de vedere spiritual, cu atât suferă mai mult. Pentru mulți oameni, mai ales în Vest, moartea nu este nimic mai mult decât un concept abstract, astfel că nu au nici cea mai vagă idee despre ce se întâmplă cu forma umană atunci când se apropie de dezintegrare. Majoritatea oamenilor bătrâni şi decrepiți sunt izolați în sanatorii. Corpurile decedaților, care în unele culturi mai vechi sunt expuse pentru a putea fi văzute de către oricine, sunt ținute ascunse. Încercați să vedeți un cadavru şi veți descoperi că este realmente ilegal, excepție făcând cazurile în care persoana decedată a fost un membru apropiat al familiei. În capelele mortuare li se aplică celor decedați machiaj pe față. Vi se permite să vedeți numai o versiune cosmetizată a morții.

Din moment ce moartea este pentru ei doar un concept abstract, majoritatea oamenilor sunt total nepregătiți pentru dezintegrarea formei care îi aşteaptă. Apropierea acesteia le produce şoc, neînțelegere, disperare şi o mare frică. Nimic nu mai are vreun sens, căci orice sens şi scop al vieții lor era asociat cu acumularea, reuşita, construirea, protejarea şi satisfacția simțurilor. Era asociat cu mişcarea către exterior şi identificarea cu forma, cu egoul adică. Majoritatea oamenilor nu pot concepe vreun sens atunci când viața lor, lumea lor se prăbuşeşte. Şi totuşi, aici se află un înțeles potențial chiar mai profund decât în mişcarea către exterior.

Conştiința

Conştiința este deja conştientă. Ea este ceea ce e nemanifest, ceea ce e etern. Universul însă devine conştient doar în mod gradat. Conştiința în sine este atemporală şi, de aceea, nu poate evolua. Ea nu s-a născut niciodată şi nu va muri. Când conştiința devine universul manifest, ea pare să se situeze sub efectul timpului şi să sufere un proces evolutiv. Nicio minte omenească nu este capabilă să înțeleagă pe deplin motivul acestui proces. Dar îl putem întrezări în noi şi putem deveni participanți conştienți la el.

Conştiinţa este inteligenţa, principiul organizator din spatele apariţiei formei. Conştiinţa a pregătit formele timp de milioane de ani pentru ca ea să se poată exprima pe sine prin ele în ceea ce este manifest.

Deşi tărâmul nemanifestat al conştiinţei pure ar putea fi considerat o altă dimensiune, el nu este separat de această dimensiune a formei. Forma şi ceea ce este fără de formă se întrepătrund. Ceea ce este nemanifestat curge în această dimensiune ca spaţiu interior, conştientizare, Prezenţă. Cum face acest lucru? Prin intermediul formei umane care devine conştientă şi îşi împlineşte astfel destinul. Forma umană a fost creată în acest scop înalt, şi milioane de alte forme au pregătit terenul pentru ea.

Conştiinţa se incarnează în dimensiunea manifestă, adică devine formă. Când face acest lucru, ea intră într-o stare ca de visare. Inteligenţa rămâne, dar conştiinţa devine inconştientă de sine. Se pierde pe sine în formă, se identifică cu formele. Am putea spune că aceasta este coborârea divinului în materie. În stadiul acela al evoluţiei universului, întreaga mişcare exterioară are loc într-o stare de visare. Străfulgerări ale trezirii apar doar în momentul dezintegrării unei forme individuale, adică al morţii. Şi apoi începe următoarea încarnare, următoarea identificare cu forma, următorul vis individual care face parte din visul colectiv. Când leul sfâşie corpul zebrei, conştiinţa care s-a încarnat în forma de zebră se detaşează de forma în dezintegrare şi pentru un scurt moment, se trezeşte la natura ei esenţială nemuritoare ca şi conştiinţă; apoi recade imediat în somn şi se reincarnează ca o altă formă. Când leul îmbătrâneşte şi nu mai poate vâna, în momentul în care îşi dă ultima suflare există din nou o străfulgerare foarte scurtă a stării de trezire, urmată de un alt vis al formei.

Pe planeta noastră, egoul omenesc reprezintă etapa finală a somnului universal, identificarea conştiinţei cu forma. Etapa a fost necesară în evoluţia conştiinţei.

Creierul uman este o formă foarte deosebită prin care conştiinţa intră în această dimensiune. El conţine aproximativ o sută de miliarde de celui nervoase (numite neuroni), un număr aproape egal cu cel al stelelor din galaxia noastră, care ar putea fi privită ca un creier macrocosmic. Nu creierul creează conştiinţa, ci conştiinţa creează creierul, cea mai complexă formă fizică de pe pământ, ca expresie a sa. Când creierul s-a deteriorat nu înseamnă că pierdeţi conştiinţa. Conştiinţa nu mai poate folosi forma aceasta pentru a intra în această dimensiune, asta e tot. Nu puteţi pierde conştiinţa deoarece ea este, în esenţă, ceea ce sunteţi. Puteţi pierde doar ceva ce aveţi, nu puteţi pierde ceva ce sunteţi.

Acțiunea conştientă

Acțiunea conştientă reprezintă aspectul exterior al următoarei etape a evoluției conştiinței pe planeta noastră. Cu cât ne apropiem mai mult de sfârşitul stadiului evolutiv actual, cu atât mai disfuncțional devine egoul, aşa cum omida devine disfuncțională chiar înainte să se transforme în fluture. Dar noua conştiință răsare chiar în timp ce cea veche se topeşte.

Suntem în mijlocul unui eveniment de seamă în evoluția conştiinței umane, dar nu veți auzi vorbindu-se despre aceasta la ştirile de seară. Pe planeta noastră, şi poate simultan în multe părți ale galaxiei noaste şi dincolo de ea, conştiința se trezeşte din visul formei. Aceasta nu înseamnă că toate formele (lumea) vor dispărea, deşi foarte multe aproape cu siguranță o vor face. Ci înseamnă că acum conştiința poate începe să dea naştere formei fără să se piardă în ea. Poate rămâne conştientă de sine chiar în timp ce creează şi experimentează forma. De ce-ar continua să creeze şi să experimenteze forma? Pentru a se bucura de ea. Cum face conştiința acest lucru? Prin intermediul oamenilor treziți care au aflat înțelesul acțiunii conştiente.

Acțiunea conştientă înseamnă armonizarea scopului vostru exterior — ceea ce faceți — cu scopul interior — trezirea şi rămânerea în trezie. Prin acțiunea conştientă deveniți una cu scopul exterior al universului. Conştiința curge prin voi în această lume. Curge în gândurile voastre şi le inspiră. Curge în ceea ce faceți şi oferă îndrumare şi forță acțiunilor.

Nu *ce* faceți, ci *cum* faceți ceea ce faceți reprezintă factorul care hotărăşte dacă vă împliniți destinul. Iar modul în care faceți ceea ce faceți este determinat de starea voastră de conştiință.

O răsturnare a priorităților voastre se produce atunci când scopul principal pentru care faceți ceea ce faceți devine acțiunea în sine sau, mai degrabă, curentul de conştiință care curge în ceea ce faceți. Curentul de conştiință este cel care determină calitatea. Altfel spus, în orice situație şi în orice faceți, starea conştiinței voastre este factorul primordial; situația şi ceea ce faceți este cel secundar. Succesul „viitor" depinde şi este inseparabil de conştiința din care se naşte acțiunea. Aceasta poate fi ori forța reactivă a egoului, ori atenția vigilentă a conştiinței treze. Adevărata acțiune de succes se naşte din acel câmp de atenție vigilentă şi nu din ego şi gândirea condiționată, inconştientă.

Cele trei modalități de acționare conştientă

Conştiința poate curge în ceea ce faceți şi, prin voi, în această lume, în trei moduri, trei modalități prin care vă puteți armoniza viața cu forța creativă a universului. Modalitate înseamnă energia-frecvență fundamentală care curge în ceea ce faceți şi conectează acțiunile voastre cu

conştiinţa trează care răsare în această lume. Ceea ce faceţi va fi disfuncţional şi pornit din ego dacă nu este efectuat printr-una dintre aceste trei modalităţi. Ele se pot schimba pe parcursul unei zile, deşi una dintre ele poate fi dominantă într-o anumită perioadă a vieţii voastre. Fiecare modalitate este adecvată anumitor situaţii.

Modalităţile prin care se efectuează acţiunea conştientă sunt acceptarea, bucuria şi entuziasmul. Fiecare reprezintă o anumită frecvenţă vibraţională a conştiinţei. Trebuie să fiţi atenţi ca una dintre ele să opereze ori de câte ori faceţi ceva, orice — de la sarcina cea mai simplă până la cea mai complexă. Dacă nu sunteţi nici într-o stare de acceptare, nici într-una de bucurie, nici de entuziasm, priviţi îndeaproape şi veţi vedea că vă provocaţi suferinţă şi vouă, şi altora.

Acceptarea

Când o acţiune nu vă aduce bucurie, puteţi cel puţin accepta că aceasta este ceea ce aveţi de făcut. Acceptare înseamnă: acum aceasta este ceea ce îmi cere situaţia, momentul să fac, aşa că o fac de bunăvoie. Am vorbit deja pe larg despre importanţa acceptării interioare a ceea ce *se întâmplă,* iar acceptarea a ceea ce trebuie *să faceţi* este doar un alt aspect al acesteia. De exemplu, probabil că nu vă veţi putea bucura să schimbaţi un pneu dezumflat la maşină în toiul nopţii, pe un drum pustiu şi în timp ce plouă cu găleata, cu atât mai puţin veţi putea să vă entuziasmaţi de situaţie, dar puteţi avea o stare de acceptare. A efectua o acţiune într-o stare de acceptare înseamnă a avea o stare de pace în timp ce acţionaţi. Pacea respectivă este o vibraţie energetică subtilă care curge atunci în ceea ce faceţi. La suprafaţă, acceptarea pare o stare pasivă, dar în realitate este activă şi creativă, pentru că aduce ceva cu totul nou în această lume. Pacea aceea, vibraţia aceea energetică subtilă este conştiinţa, iar una dintre căile prin care intră ea în lume este acţiunea în stare de abandon interior, iar unul dintre aspectele acesteia este acceptarea.

Dacă nu puteţi nici să vă bucuraţi şi nici să acceptaţi ceea ce faceţi — opriţi-vă. Altfel, nu vă asumaţi responsabilitatea pentru singurul lucru pentru care puteţi cu adevărat să vă asumaţi responsabilitatea şi care se întâmplă să fie şi acel lucru care contează cu adevărat: starea conştiinţei voastre. Şi dacă nu vă asumaţi responsabilitatea pentru starea conştiinţei voastre, nu vă asumaţi responsabilitatea pentru viaţă.

Atunci care este legătura dintre ceea ce faceţi şi starea de bucurie? Vă veţi bucura de orice activitate în care veţi fi pe deplin prezenţi, orice activitate care nu reprezintă doar un mijloc pentru atingerea unui scop. Nu acţiunea este cea de care vă bucuraţi în realitate, ci sentimentul profund de însufleţire ce curge în ea. Însufleţirea respectivă este una cu ceea ce sunteţi. Aceasta înseamnă că,

atunci când vă bucurați să faceți ceva, experimentați cu adevărat bucuria Ființării în aspectul ei dinamic. De aceea, orice faceți cu bucurie vă conectează la forța din spatele întregii creații.

Iată o practică spirituală care va aduce forță şi expansiune creativă în viața voastră. Faceți o listă cu mai multe activități de rutină pe care le efectuați frecvent. Includeți activități pe care le considerați neinteresante, plictisitoare, obositoare, iritante sau stresante. Dar nu includeți nimic din ceea ce urâți sau nu puteți suferi să faceți — caz în care fie acceptați, fie încetați să faceți lucrul respectiv. Lista poate include mersul la serviciu şi înapoierea, cumpărăturile cotidiene, spălarea rufelor sau orice altceva considerați obositor sau stresant în munca de fiecare zi. Apoi, ori de câte ori efectuați activitățile respective, faceți din ele o cale spre vigilență. Fiți absolut prezenți în ceea ce faceți şi simțiți liniştea vigilentă, însuflețită din interiorul vostru ca fundal a activității. Veți descoperi în curând că ceea ce faceți într-o astfel de stare de atenție susținută nu mai este stresant, obositor sau iritant, ci devine sursă de bucurie. Mai exact, ceea ce vă produce bucurie nu este în realitate acțiunea exterioară, ci dimensiunea interioară a conştiinței ce curge în acțiune. Aceasta înseamnă să găsiți bucuria Ființării în ceea ce faceți. Dacă simțiți că viața voastră este lipsită de semnificație sau este prea stresantă sau obositoare, aceasta se întâmplă deoarece nu ați adus încă în viața voastră dimensiunea respectivă. Scopul vostru principal nu a devenit încă acela de a fi conştienți în ceea ce faceți.

Pământul nou îşi face apariția pe măsură ce tot mai mulți oameni descoperă că scopul lor principal în viață este acela de a aduce lumina conştiinței în această lume şi folosesc astfel tot ceea ce fac ca mijloc în vederea conştientizării. Bucuria Ființării este bucuria de a fi conştient. Conştiința trează preia apoi controlul de la ego şi începe să vă conducă viața. Se poate atunci să descoperiți că o activitate pe care o efectuați de mult timp începe să se extindă în mod firesc în ceva mult mai mare, atunci când conştiința îi oferă forță.

Unii dintre acei oameni care, prin acțiune creativă, îmbogățesc viețile multor altora, fac pur şi simplu ceea ce le aduce cea mai mare bucurie, fără să încete să realizeze sau să devină ceva prin activitatea respectivă. Pot fi muzicieni, artişti, scriitori, oameni de ştiință, procesori sau constructori sau pot fi cei care inițiază noi structuri sociale sau acțiuni de amploare (acțiuni iluminate). Uneori se întâmplă ca sfera lor de influență să rămână mică timp de câțiva ani; apoi se poate întâmpla ca deodată sau progresiv să curgă în ceea ce fac ei un val de energie creativă, iar activitatea lor se extinde mai mult decât şi-ar fi putut imagina şi îi atinge pe nenumărați alții. Pe lângă bucurie, ceea ce fac ei primeşte o anumită intensitate, iar odată cu aceasta vine o creativitate ce trece dincolo de orice ar putea săvârşi un om obişnuit.

Dar n-o lăsați să ajungă în minte, căci acolo s-ar putea ascunde o reminiscență de ego. Voi sunteți încă oameni obişnuiți. Extraordinar este ceea ce vine prin voi în această lume, iar esența respectivă o împărtăşiți cu toate ființele. Poetul persan şi maestrul sufit din secolul al paisprezecelea, Hafiz, exprima minunat acest adevăr: „Sunt un orificiu într-un flaut prin care trece respirația lui Cristos. Ascultați muzica”.

Entuziasmul

Apoi, pentru cei care rămân sinceri față de scopul lor interior al conştientizării, mai există şi un alt mod de manifestare creativă. Brusc, într-o zi, ei ştiu care este scopul lor exterior. Au o mare viziune, un țel, iar de atunci înainte lucrează pentru a duce la îndeplinire țelul respectiv. Țelul sau viziunea lor are de obicei legătură cu ceea ce fac deja, la o scară mai mică, şi le aduce bucurie. Aici apare cea de-a treia modalitate de acțiune conştientă: entuziasmul.

Entuziasm înseamnă că bucuriei profunde aduse de ceea ce faceți i se adaugă un element nou, acela al țelului sau viziunii către care vă îndreptați. Când adăugați un țel bucuriei produse de ceea ce faceți, câmpul energetic sau frecvența vibrațională se schimbă. Bucuriei i se adaugă într-o anumită măsură ceea ce am putea numi tensiune structurală, ea devenind astfel entuziasm. Atunci când activitatea creativă este alimentată de entuziasm, în spatele a ceea ce faceți va exista o intensitate şi o energie uriaşă. Vă veți simți asemenea unei săgeți ce se îndreaptă către țintă — şi care se bucură de călătorie.

Cuiva care priveşte din afară i-ar putea părea că sunteți stresați, dar intensitatea entuziasmului nu are nimic de-a face cu stresul. Atunci când vreți mai mult să vă atingeți scopul decât să faceți ceea ce faceți deveniți stresați. Echilibrul între bucurie şi tensiune structurală se pierde, câştigând cel din urmă. Atunci când apare stresul, acesta este de obicei un semn că egoul s-a întors, iar voi vă tăiați singuri puntea de legătură cu forța creativă a universului. Locul acesteia este luat de forța şi încordarea dorinței egoiste, şi-atunci trebuie să vă luptați şi să „trudiți” ca să reuşiți. Stresul diminuează întotdeauna atât calitatea, cât şi eficiența a ceea ce faceți sub influența sa. Există, de asemenea, o legătură puternică între stres şi emoții negative, precum anxietatea şi furia. Stresul este

Bucuria

Pacea adusă de acțiunea în stare de abandon interior se transformă în însuflețire atunci când chiar vă bucurați de ceea ce faceți. Bucuria este o a doua modalitate de efectuare a acțiunii

conştiente. Pe noul pământ, bucuria va înlocui dorința ca forță motivațională din spatele acțiunilor oamenilor. Dorința se naşte din amăgirea egoului că sunteți un fragment separat, fără legătură cu forța care se află în spatele întregii creații. Prin intermediul bucuriei vă conectați la însăşi forța aceea creativă universală.

Atunci când faceți din momentul prezent, nu din trecut sau din viitor, punctul focal al vieții voastre, capacitatea voastră de a vă bucura de ceea ce faceți — şi prin aceasta calitatea vieții voastre — creşte în mod dramatic. Bucuria este aspectul dinamic al Ființării. Atunci când forța creativă a universului devine conştientă de sine, ea se manifestă ca bucurie. Nu trebuie să aşteptați ca ceva „semnificativ" să apară în viața voastră pentru a vă putea bucura în sfârşit de ceea ce faceți. In bucurie există mai multă semnificație decât ați putea avea nevoie vreodată. Sindromul „dorinței de a începe să trăiți" este una dintre cele mai obişnuite amăgiri ale stării inconştiente. Este mult mai probabil că expansiunea şi schimbarea pozitivă la nivel exterior vor veni în viața voastră dacă vă puteți bucura de ceea ce faceți deja, în loc să aşteptați vreo schimbare ca să puteți începe să vă bucurați de ceea ce faceți. Nu cereți minții permisiunea să vă bucurați de ceea ce faceți. Nu veți primi decât o mulțime de motive pentru care nu vă puteți bucura. „Nu acum", va spune mintea. „Nu vezi că sunt ocupată? N-am timp. Poate mâine ai putea începe să te bucuri..." Acel mâine nu vine niciodată dacă nu începeți să vă bucurați de ceea ce faceți acum.

Când spuneți: îmi place să fac aceasta sau cealaltă, este vorba despre o percepție greşită. Face să pară că bucuria vine din ceea ce faceți, dar nu este cazul. Bucuria nu vine din ceea ce faceți, ea curge din adâncul vostru în ceea ce faceți şi, astfel, în lumea aceasta. Percepția eronată că bucuria vine de la ceea ce faceți este normală, dar şi periculoasă, căci dă naştere credinței că bucuria poate fi derivată din altceva, dintr-o activitate sau dintr-un lucru. Şi atunci căutați în lume bucuria, fericirea. Dar lumea nu vi le poate da. De aceea trăiesc mulți oameni într-o stare constantă de frustrare. Lumea nu le dă ceea ce cred ei că le este necesar.

Atunci care este legătura dintre ceea ce faceți şi starea de bucurie? Vă veți bucura de orice activitate în care veți fi pe deplin prezenți, orice activitate care nu reprezintă doar un mijloc pentru atingerea unui scop. Nu acțiunea este cea de care vă bucurați în realitate, ci sentimentul profund de însuflețire ce curge în ea. Însuflețirea respectivă este una cu ceea ce sunteți. Aceasta înseamnă că, atunci când vă bucurați să faceți ceva, experimentați cu adevărat bucuria Ființării în aspectul ei dinamic. De aceea, orice faceți cu bucurie vă conectează la forța din spatele întregii creații.

Iată o practică spirituală care va aduce forță şi expansiune creativă în viața voastră. Faceți o listă cu mai multe activități de rutină pe care le efectuați frecvent. Includeți activități pe care le considerați neinteresante, plictisitoare, obositoare, iritante sau stresante. Dar nu includeți nimic din

ceea ce urâți sau nu puteți suferi să faceți — caz în care fie acceptați, fie încetați să faceți lucrul respectiv. Lista poate include mersul la serviciu şi înapoierea, cumpărăturile cotidiene, spălarea rufelor sau orice altceva considerați obositor sau stresant în munca de fiecare zi. Apoi, ori de câte ori efectuați activitățile respective, faceți din ele o cale spre vigilență. Fiți absolut prezenți în ceea ce faceți şi simțiți liniştea vigilentă, însuflețită din interiorul vostru ca fundal a activității. Veți descoperi în curând că ceea ce faceți într-o astfel de stare de atenție susținută nu mai este stresant, obositor sau iritant, ci devine sursă de bucurie. Mai exact, ceea ce vă produce bucurie nu este în realitate acțiunea exterioară, ci dimensiunea interioară a conştiinței ce curge în acțiune. Aceasta înseamnă să găsiți bucuria Ființării în ceea ce faceți. Dacă simțiți că viața voastră este lipsită de semnificație sau este prea stresantă sau obositoare, aceasta se întâmplă deoarece nu ați adus încă în viața voastră dimensiunea respectivă. Scopul vostru principal nu a devenit încă acela de a fi conştienți în ceea ce faceți.

Pământul nou îşi face apariția pe măsură ce tot mai mulți oameni descoperă că scopul lor principal în viață este acela de a aduce lumina conştiinței în această lume şi folosesc astfel tot ceea ce fac ca mijloc în vederea conştientizării. Bucuria Ființării este bucuria de a fi conştient. Conştiința trează preia apoi controlul de la ego şi începe să vă conducă viața. Se poate atunci să descoperiți că o activitate pe care o efectuați de mult timp începe să se extindă în mod firesc în ceva mult mai mare, atunci când conştiința îi oferă forță.

Unii dintre acei oameni care, prin acțiune creativă, îmbogățesc viețile multor altora, fac pur şi simplu ceea ce le aduce cea mai mare bucurie, fără să încete să realizeze sau să devină ceva prin activitatea respectivă. Pot fi muzicieni, artişti, scriitori, oameni de ştiință, procesori sau constructori sau pot fi cei care inițiază noi structuri sociale sau acțiuni de amploare (acțiuni iluminate). Uneori se întâmplă ca sfera lor de influență să rămână mică timp de câțiva ani; apoi se poate întâmpla ca deodată sau progresiv să curgă în ceea ce fac ei un val de energie creativă, iar activitatea lor se extinde mai mult decât şi-ar fi putut imagina şi îi atinge pe nenumărați alții. Pe lângă bucurie, ceea ce fac ei primeşte o anumită intensitate, iar odată cu aceasta vine o creativitate ce trece dincolo de orice ar putea săvârşi un om obişnuit.

Dar n-o lăsați să ajungă în minte, căci acolo s-ar putea ascunde o reminiscență de ego. Voi sunteți încă oameni obişnuiți. Extraordinar este ceea ce vine prin voi în această lume, iar esența respectivă o împărtăşiți cu toate ființele. Poetul persan şi maestrul sufit din secolul al paisprezecelea, Hafiz, exprima minunat acest adevăr: „Sunt un orificiu într-un flaut prin care trece respirația lui Cristos. Ascultați muzica”.

Entuziasmul

Apoi, pentru cei care rămân sinceri faţă de scopul lor interior al conştientizării, mai există şi un alt mod de manifestare creativă. Brusc, într-o zi, ei ştiu care este scopul lor exterior. Au o mare viziune, un ţel, iar de atunci înainte lucrează pentru a duce la îndeplinire ţelul respectiv. Ţelul sau viziunea lor are de obicei legătură cu ceea ce fac deja, la o scară mai mică, şi le aduce bucurie. Aici apare cea de-a treia modalitate de acţiune conştientă: entuziasmul.

Entuziasm înseamnă că bucuriei profunde aduse de ceea ce faceţi i se adaugă un element nou, acela al ţelului sau viziunii către care vă îndreptaţi. Când adăugaţi un ţel bucuriei produse de ceea ce faceţi, câmpul energetic sau frecvenţa vibraţională se schimbă. Bucuriei i se adaugă într-o anumită măsură ceea ce am putea numi tensiune structurală, ea devenind astfel entuziasm. Atunci când activitatea creativă este alimentată de entuziasm, în spatele a ceea ce faceţi va exista o intensitate şi o energie uriaşă. Vă veţi simţi asemenea unei săgeţi ce se îndreaptă către ţintă — şi care se bucură de călătorie.

Cuiva care priveşte din afară i-ar putea părea că sunteţi stresaţi, dar intensitatea entuziasmului nu are nimic de-a face cu stresul. Atunci când vreţi mai mult să vă atingeţi scopul decât să faceţi ceea ce faceţi deveniţi stresaţi. Echilibrul între bucurie şi tensiune structurală se pierde, câştigând cel din urmă. Atunci când apare stresul, acesta este de obicei un semn că egoul s-a întors, iar voi vă tăiaţi singuri puntea de legătură cu forţa creativă a universului. Locul acesteia este luat de forţa şi încordarea dorinţei egoiste, şi-atunci trebuie să vă luptaţi şi să „trudiţi" ca să reuşiţi. Stresul diminuează întotdeauna atât calitatea, cât şi eficienţa a ceea ce faceţi sub influenţa sa. Există, de asemenea, o legătură puternică între stres şi emoţii negative, precum anxietatea şi furia. Stresul este toxic pentru organism şi începe să fie recunoscut acum ca una dintre cauzele principale ale aşa-numitelor boli degenerative precum cancerul şi bolile de inimă.

Spre deosebire de stres, entuziasmul are o frecvenţă energetică înaltă şi rezonează astfel cu forţa creativă a universului. De aceea spunea Ralph Waldo Emerson: „Nimic măreţ n-a fost vreodată realizat fără entuziasm". Cuvântul *entuziasm* vine din greaca veche — *en* şi *theos,* care înseamnă Dumnezeu. Iar cuvântul înrudit *enthousiazein* înseamnă „a fi posedat de un dumnezeu." Atunci când aveţi entuziasm, veţi descoperi că nu este nevoie să faceţi singuri totul. De fapt, singuri *nu puteţi* face nimic semnificativ. Entuziasmul susţinut aduce un val de energie creativă, iar tot ceea ce aveţi atunci de făcut este să „profitaţi de ocazie."

Entuziasmul aduce o forţă uriaşă în ceea ce faceţi, astfel că toţi cei care nu au avut acces la această forţă vor privi uimiţi realizările „voastre" şi v-ar putea atribui meritul pentru ele. Insă voi ştiţi adevărul la care se referea Isus când spunea: „Eu nu pot să fac de la Mine nimic". Spre deose-

bire de dorința egoistă, care creează o opoziție direct proporțională cu intensitatea dorinței, entuziasmul nu se opune niciodată. Este nonconflictual. Activitatea sa nu creează învingători şi învinşi. Se bazează pe includerea, nu pe excluderea altora. Nu are nevoie să folosească şi să manipuleze oamenii, căci este forța creației însăşi, aşa că nu are nevoie să ia energie dintr-o sursă secundară. Dorința egoului încearcă întotdeauna să ia de la cineva sau de la ceva; entuziasmul oferă din propria sa abundență. Când entuziasmul întâlneşte obstacole sub forma unor situații adverse sau a unor oameni necooperanți, el nu atacă niciodată, ci le ocoleşte sau, printr-o atitudine generoasă sau receptivă, transformă energia opozantă într-una de susținere iar duşmanul — în prieten.

Entuziasmul şi egoul nu pot coexista. Unul implică absența celuilalt. Entuziasmul ştie încotro se îndreaptă, dar în acelaşi timp este profund contopit cu momentul prezent, sursa a ceea ce îl animă, a bucuriei sale şi a puterii sale. Entuziasmul nu „vrea” nimic pentru că nu-i lipseşte nimic. Este una cu viața şi, oricât de dinamice ar fi activitățile inspirate de entuziasm, nu vă pierdeți în ele. Întotdeauna rămâne un spațiu liniştit, dar foarte însuflețit în centrul roții, un nucleu de pace în mijlocul activității, care este atât sursa a orice, cât şi neatins de nimic.

Prin entuziasm vă armonizați pe deplin cu principiul creativ exterior al universului, fără a vă identifica însă cu creațiile sale, adică fără ego. Atunci când nu există identificare, nu există nici ataşament — una dintre marile surse ale suferinței. Odată trecut un val de energie creativă, tensiunea structurală se diminuează din nou şi rămâneți cu bucuria dată de ceea ce faceți. Nimeni nu poate trăi mereu în entuziasm. Mai târziu, poate veni un nou val de energie creativă care să ducă la un entuziasm reînnoit.

Când se instalează mişcarea de întoarcere către dezintegrarea formei, entuziasmul nu vă mai slujeşte. Entuziasmul aparține ciclului exterior al vieții. Doar prin abandon vă puteți armoniza cu mişcarea de întoarcere — călătoria către casă.

Să rezumăm: bucuria produsă de ceea ce faceți, combinată cu un țel sau o viziune întru îndeplinirea căreia lucrați devine entuziasm. Chiar dacă aveți un țel, ceea ce faceți în momentul prezent trebuie să rămână punctul focal al atenției voastre; altfel veți ieşi din armonia cu scopul universal. Aveți grijă ca viziunea sau țelul vostru să nu fie o imagine bombastică a voastră şi, în consecință, o formă mascată de ego, ca de exemplu aceea de a deveni o vedetă de film, un scriitor celebru sau un întreprinzător bogat. Aveți grijă şi ca țelul vostru să nu fie acela de *a avea* una sau alta, de pildă o vilă la mare, propria voastră companie sau zece milioane de dolari în bancă. O imagine bombastică sau o viziune a voastră *având* una sau alta sunt toate țeluri statice şi nu vă furnizează putere. Asigurați-vă că țelurile voastre sunt dinamice, adică țintesc către o *activitate* în

care sunteți implicați și prin care sunteți în legătură cu alte ființe umane și cu întregul. În loc să vă vedeți ca un actor sau scriitor celebru și așa mai departe, trebuie să vă imaginați că prin ceea ce faceți inspirați nenumărați alți oameni și le îmbogățiți viețile. Simțiți cum activitatea respectivă îmbogățește sau aduce profunzime nu doar vieții voastre, ci și vieții semenilor. Simțiți că sunteți o deschidere prin care curge energia dinspre Sursa nemanifestată a întregii vieți, în beneficiul tuturor.

Toate acestea implică faptul că țelul sau viziunea voastră este deja o realitate în interiorul vostru, la nivel de minte și de simțire. Entuziasmul este forța care transpune planul mental în dimensiunea fizică. Aceasta este utilizarea creativă a minții și acesta este motivul pentru care nu este implicată dorința. Nu puteți manifesta ceea ce doriți; puteți manifesta doar ceea ce deja aveți. Puteți obține ceea ce doriți prin trudă și stres, dar nu aceasta este calea noului pământ. Isus a oferit cheia utilizării creative a minții și manifestării conștiente a formei atunci când a spus: „Toate câte cereți, rugându-vă, să credeți că le-ați primit și le veți avea".

Cei care mențin frecvența

Mișcarea exterioară întruchipată în formă nu se exprimă cu aceeași intensitate în toți oamenii. Unii simt o nevoie imperioasă de a construi, de a crea, de a se implica, de a realiza, de a avea un impact asupra lumii. Dacă sunt inconștienți, egoul lor va prelua, desigur, controlul și va utiliza energia ciclului exterior în scopurile sale proprii. Însă acest lucru reduce foarte mult fluxul de energie creativă disponibil și, în consecință, vor fi nevoiți să se bazeze tot mai mult pe „sforțare" pentru a obține ceea ce vor. Dacă sunt conștienți, acei oameni în care mișcarea exterioară este puternică vor fi deosebit de creativi. Alții, odată încheiată expansiunea naturală ce vine împreună cu creșterea, duc o existență exterioară neremarcabilă, mai pasivă și relativ lipsită de evenimente.

Aceștia sunt mai introspectivi prin natura lor, iar pentru ei mișcarea exterioară în formă este minimă. Mai degrabă s-ar întoarce acasă decât să iasă afară. Nu au dorința de a se implica puternic în lume sau de a o schimba. Dacă au vreo ambiție, aceasta nu trece de obicei dincolo de a-și găsi o ocupație, ceva care să le ofere un anumit grad de independență. Unora le vine greu să se adapteze la lumea aceasta. Unii sunt suficient de norocoși să găsească o nișă protectoare în care pot trăi relativ la adăpost, o meserie care le aduce un venit regulat sau o mică afacere a lor. Unii se pot simți atrași de viața în cadrul unei comunități spirituale sau a unei mănăstiri. Alții încep să trăiască la periferia unei societăți cu care simt că au puține în comun. Unii recurg la droguri deoarece pentru ei e prea dureros să trăiască în lumea acesta. Alții devin în final vindecători sau învățători spirituali, vorbindu-le semenilor despre Ființare.

În vremuri trecute, aceştia ar fi fost probabil numiţi contemplativi. Se pare că pentru ei nu mai există niciun loc în civilizaţia noastră contemporană. Însă pe pământii nou ce-şi face apariţia rolul lor va fi la fel de vital precum cel al creatorilor, al celor care acţionează, care reformează. Funcţia lor este aceea de a ancora frecvenţa noii conştiinţe pe această planetă. Eu îi numesc cei care menţin frecvenţa. Ei se află aici pentru a da naştere conştiinţei prin activităţile de zi cu zi, prin interacţiunile lor cu ceilalţi şi prin „simpla existenţă."

În acest mod, ei înzestrează ceea ce este aparent nesemnificativ cu un înţeles profund. Sarcina lor este aceea de a aduce o linişte spaţioasă în această lume, fiind absolut prezenţi în orice fac. Acţiunile lor sunt conştiente şi prin urmare de calitate, chiar şi când e vorba despre cea mai uşoară sarcină. Scopul lor este acela de a face totul într-o manieră sacră. Cum fiecare fiinţă umană face parte integrantă din conştiinţa umană colectivă, ei influenţează lumea mult mai profund decât este vizibil la nivelul de suprafaţă a vieţii lor.

Pământul nou nu este o utopie

Nu este noţiunea de pământ nou doar o ala viziune utopică? Nu, deloc. Toate viziunile utopice au în comun proiecţia mentală a unui viitor în care totul va f bine, noi vom fi salvaţi, va fi pace şi armonie şi problemele noastre se vor sfârşi. Au existat multe astfel de viziuni utopice. Unele au sfârşit în dezamăgire, altele în dezastru.

În centrul tuturor viziunilor utopice se află una dintre principalele disfuncţii structurale ale vechii conştiinţe: căutarea salvării în viitor. Singura existenţă pe care o are viitorul este gândul din mintea voastră, astfel că atunci când căutaţi în viitor salvarea, în mod inconştient căutând salvarea în mintea voastră. Sunteţi prinşi în capcana formei a egoului.

„Şi am văzut cer nou şi pământ nou", scrie profetul biblic. Fundaţia unui pământ nou este un cer nou — conştiinţa trează. Pământul — realitatea exterioară — este doar reflexia sa în afară. Apariţia unui cer nou şi, implicit, cea a unui pământ nou, nu sunt evenimente viitoare care ne vor elibera. Nimic nu ne *va* elibera, fiindcă doar momentul prezent ne poate elibera. A realiza aceasta înseamnă a vă trei. Trezirea ca eveniment viitor nu are niciun înţeles, căci trezirea înseamnă realizarea Prezenţei. Aşadar, cerul nou conştiinţa trezită nu este o stare de atins în viitor. Un cer nou şi un pământ nou răsar în voi în acest moment, iar dacă nu răsar în acest moment, atunci nu sunt altceva decât un gând în mintea voastră şi prin urmare nu răsar deloc. Ce le-a spus Isus discipolilor? „Împărăţia lui Dumnezeu este înăuntru vostru".

În Predica de pe munte, Isus face o profeţie pe care puţini oameni au înţeles-o până astăzi. El spune: „Fericiţi cei blânzi, că aceia vor moşteni pământul." în versiunile moderne ale Bibliei,

„blânzi" este tradus ca „umili" *(autorul se referă la versiunea în limba engleză a Bibliei).* Cine sunt cei blânzi sau umili, şi ce înseamnă că ei vor moşteni pământul?

Cei blânzi sunt cei lipsiți de ego. Ei sunt ci care au realizat că adevărata lor natură esențială este conştiința şi recunosc esența în toți „ceilalți", în toate formele de viață. Ei trăiesc în starea de abandon şi simt astfel unitatea lor cu întregul şi cu Sursa. Ei întruchipează conştiința trează care modifică toate aspectele vieții de pe planeta noastră, inclusiv natura, căci viața pe pământ este inseparabilă de conştiința umană care o percepe şi interacționează cu ea. În acest sens pot fi înțelese spusele christice: cei blânzi vor moşteni pământul.

O specie nouă apare pe planeta noastră. Ea apare acum şi voi înşivă sunteți această specie!

ECKHART TOLLE – Un pământ nou

- Cuprins -

#1 New York Times Bestseller

Autorul bestsellerului *Puterea prezentului*

Într-o lume tot mai însetată de cunoaştere spirituală, într-un secol în care căutarea de sine a îmbrăcat forme absolut inedite, iar barierele dintre religii par a începe să cadă datorită înţelegerii faptului că acelaşi unic adevăr le-a fundamentat pe toate, îndrumătorii spirituali sunt cu atât mai necesari şi bine-veniţi. Fie că tălmăcesc mesajul iluminaţilor care au trăit cu secole în urmă, fie că îşi expun propria viziune asupra căilor ce trebuie urmate în lumea modernă, aportul lor la limpezirea înţelegerii aspectelor evoluţiei este unul esenţial.

SCANARE: freeyourmindandheart@yahoo.com
CONVERSIE OCR,
CORECTARE,
EDITARE: still_your_mind@yahoo.com